

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいし	010													
	10月	20日()	∃)	10月	21日(火	火)	10月	22日(7	K)	10月	23日(7	木)	10,5	324日(3	金)
	品名	Ż	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品名		アレルゲン	_		アレルゲ
	★ごはん150			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		
	野菜笹かま		卵	豚肉と大根		麦	三井寺煮	-0	麦	大豆の洋風		乳麦	ミートイン		卵麦
	大豆と椎茸		麦	高野豆腐の消			小車麩煮		麦	竹輪のごま		麦	マカロニと法違		
	法蓮草ソテ		久 乳麦	春雨の中華			ひじきの具た	ごくさん者		法蓮草のお		友 麦	中華キャベ		麦
	太建平ノノ ★味噌汁(若		九久	★すまし汁(錦糸			なめこと若芽			★すまし汁(錦糸3			★味噌汁(豆		麦麦
	黄芩恒八(石)	才 1951//		東ラムし川 (岬が	(17.47)	卵支	★味噌汁(え の		支	メタムし川 (郷水-	上丁・んのご)	卵友	本外恒川(立	肉 * 仓处 /	友
钥	ı	4× 4× 4×	°&⊏ II		<u> ۱۰ ۲۰ ا ۲۰ ا</u>	-°&⊏ l l	★味噌汁(え0		-°&⊏ LI		4× 4× 4×	-°&⊏ l l	-	45.45.48	-°&⊏ I.
企		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず			おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セッ
	エネルギー			エネルギー			エネルギー	165kcal		エネルギー	169kcal		エネルギー	152kcal	419kca
	たんぱく質	12. 5g		たんぱく質	11.9g	17.2g	たんぱく質	9. 6g	14. 5g	たんぱく質	12. 7g	17.8g	たんぱく質	6. 7g	12. 6g
	脂質	8. 0g		脂質	9.7g		脂質	8. 4g		脂質	5. 4g		脂質	6. 2g	7. 3g
	炭水化物	17. 5g		炭水化物	14.6g		炭水化物	13. 7g		炭水化物	17.8g		炭水化物	17. 4g	73. 3g
	ナトリウム	673mg		ナトリウム	686mg		ナトリウム	769mg		ナトリウム	773mg		ナトリウム		715mg
	食塩相当量	1.7g	2. 4g	食塩相当量	1.7g	2. 2g	食塩相当量	2. 0g	2. 5g	食塩相当量	2. 0g	2. 4g	食塩相当量		1.8g
	★ごはん15 0			★ごはん15			★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	i0g	
	豚ロースの玉	ねぎソース	麦	鶏肉のマーマ	フレード煮	麦	さわら味噌	粕焼		大根とつく	ねの煮物	卵乳麦	ホイコーロ	_	麦落
	和風ポトフ		乳麦	スパソテー		乳麦	ピーマンソ	テー	卵乳麦	キャベツと豚肉			ブロッコリ		麦
	ネギ味噌炒	め	麦	油揚げの玉			鶏と蓮根の			白菜と昆布			ひじきとべー		
	★すまし汁(豆腐			ひじきとごぼ			マリーネサ		卵乳麦	★味噌汁(揚			★味噌汁(揚)		
		/	~	★味噌汁(豆腐			★すまし汁(オ				. — ///			/	1
			1		/		3. 3. 3. 1 (1		 ^	1					1
圣									[
食		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セッ
	エネルギー			エネルギー			エネルギー	252kcal		エネルギー	200kcal		エネルギー	233kcal	499kca
	たんぱく質	15. 5g		エイルヤー たんぱく質	13. 3g		エベルギー たんぱく質	16. 2g			11. 5g		エベルギー たんぱく質		21. 6g
	脂質	11. 7g		脂質	12. 5g		脂質	14. 0g		脂質	9. 6g	11. 2g		12. 1g	13. 7g
				<u>順員</u> 炭水化物									<u>距員</u> 炭水化物		
	炭水化物	16. 4g			18. 2g		炭水化物	13. 4g		炭水化物	18. 0g			15. 7g	70.6g
	ナトリウム	681mg		ナトリウム	658mg		ナトリウム	762mg		ナトリウム	783mg		ナトリウム		1030mg
	食塩相当量			食塩相当量		2. 3g	食塩相当量		2. 4g	食塩相当量		2. 6g	食塩相当量 ◎牛乳180g		2. 6g
		<mark>、</mark> ◎牛乳180g					◎牛乳180g			◎牛乳180g				Г	
	◎ チ乳100g ◎グレープフルーツ200g							١	@ U / ->1Ē					200-	
			200g				◎キウイフ	ルーツ150)g	<u>◎りんご15</u>	0g	1	◎グレープ	゚゚フルーツ゚	200g
	★ごはん15 0	0g		★ごはん15	0g		◎キウイフ ★ごはん15	ルーツ150 0g		★ごはん15	0g 0g	<u></u>	◎グレープ ★ごはん15	[^] フルーツ2 0g	200g
	★ ごはん150 ひじきと野菜の豆腐	0g 腐寄せ和風あん	乳麦	★ごはん15 ホッケのご	0g	麦	◎キウイフ ★ごはん15 豚肉のお好	ルーツ150 0g み焼風	麦	★ごはん15 鶏のマスタ	0g 0g 一ド焼き		◎グレープ ★ごはん15 ブリの塩焼	プルーツ <u>/</u> 	
	★ごはん150 ひじきと野菜の豆腐 ふきのきん	0g _{腐寄せ和風あん} ぴら	乳麦 麦	★ごはん15 ホッケのご 塩枝豆	0g ま焼		◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野豆	ルーツ150 0g み焼風 瓦腐の煮物	麦麦	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ	0g 0g ード焼き セ	乳麦	◎グレープ ★ごはん15 ブリの塩焼 人参グラッ	プルーツ <u>/</u> 0g : セ	乳麦
	★ごはん150 ひじきと野菜の豆服 ふきのきん 白菜と挽肉	0g ^{禽寄せ和風あん} ぴら の旨煮	乳麦 麦 麦	★ごはん15 ホッケのご 塩枝豆 豚肉とじゃが	0g ま焼 芋の昆布煮	麦	◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好 青菜と高野豆 切干と人参の	ルーツ150 0g み焼風 逐腐の煮物 シハリハリ	麦麦麦	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽肉	0g 0g ード焼き セ flの炒め物	乳麦 乳麦	◎グレープ★ごはん15ブリの塩焼人参グラッ豚肉とごぼ	゚ <u>フルーツ゚</u> 0g ; セ うの煮物	乳麦 麦
	★ごはん150 ひじきと野菜の豆服 ふきのきん 白菜と挽肉 ブロッコリーのペ	0g ^{腐寄せ和風あん} ぴら の旨煮 ペロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん15 ホッケのご 塩枝豆 豚肉とじゃが 蒸し鶏のお	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え	麦麦	◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野豆	ルーツ150 0g み焼風 逐腐の煮物 シハリハリ	麦麦麦	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽肉	0g 0g 一ド焼き セ nの炒め物 ナッツ味噌和え	乳麦 乳麦	◎グレープ★ごはん15ブリの塩焼人参グラッ豚肉とごぼ素し鶏とザーサ	プルーツ2 0g セ うの煮物 ィの香味春雨	乳麦 麦 麦か
	★ごはん150 ひじきと野菜の豆服 ふきのきん 白菜と挽肉	0g ^{腐寄せ和風あん} ぴら の旨煮 ペロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん15 ホッケのご 塩枝豆 豚肉とじゃが	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え	麦麦	◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好 青菜と高野豆 切干と人参の	ルーツ150 0g み焼風 逐腐の煮物 シハリハリ	麦麦麦	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽肉	0g 0g 一ド焼き セ nの炒め物 ナッツ味噌和え	乳麦 乳麦	◎グレープ★ごはん15ブリの塩焼人参グラッ豚肉とごぼ	プルーツ2 0g セ うの煮物 ィの香味春雨	乳麦 麦 麦か
	★ごはん150 ひじきと野菜の豆服 ふきのきん 白菜と挽肉 ブロッコリーのペ	0g ^{腐寄せ和風あん} ぴら の旨煮 ペロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん15 ホッケのご 塩枝豆 豚肉とじゃが 蒸し鶏のお	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え	麦麦	◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好 青菜と高野豆 切干と人参の	ルーツ150 0g み焼風 逐腐の煮物 シハリハリ	麦麦麦	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽肉	0g 0g 一ド焼き セ nの炒め物 ナッツ味噌和え	乳麦 乳麦	◎グレープ★ごはん15ブリの塩焼人参グラッ豚肉とごぼ素し鶏とザーサ	プルーツ2 0g セ うの煮物 ィの香味春雨	乳麦 麦 麦か
	★ごはん150 ひじきと野菜の豆服 ふきのきん 白菜と挽肉 ブロッコリーのペ	0g _{腐寄せ和風あん} ぴら の旨煮 ペロンチーノ <u>*</u> ・しめじ)	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん15 ホッケのご 塩枝豆 豚肉とじゃが 蒸し鶏のお ★味噌汁(揚r	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ)	麦麦	◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野豆切干と人参の★味噌汁(揚げ)	ルーツ156 0g み焼風 瓦腐の煮物 シハリハリ げ・小松菜)	麦麦麦	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽¢ ヵリフラワーのピー ★味噌汁(ひじき	0g 0g 一ド焼き セ 日の炒め物 ナッツ味増和え ・・キャベツ)	乳麦 乳麦 乳麦落	◎グレープ★ごはん15ブリの塩焼人参グラッ豚肉とごぼ素し鶏とザーサ★すまし汁(若き)	プルーツ 0g セ うの煮物 ィの香味春雨 手・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦
ク変	★ごはん15 ひじきと野菜の豆服 ふきのきん 白菜と挽肉 ブロッコリーのペ ★味噌汁(巻変	Og	乳麦 麦 麦 乳 乳 麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 で の で の で の で の で の	★ごはん15 ホッケのご 塩枝豆 豚肉とじゃが 蒸し鶏のお ★味噌汁(揚げ	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ)	麦麦麦	◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野豆切干と人参の★味噌汁(揚げ)	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ げ・小松菜) おかず	麦麦麦	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ カリフラワーのピー ★味噌汁(ひじき	0g 0g 一ド焼き セ 間の炒め物 ナッツ味噌和ぇ ・・キャベツ)	乳麦 乳麦落 乳麦落 ご飯セット	◎グレープ★ごはん15ブリの塩塩焼大参グごご藤し鶏とザーサ★すまし汁(若まり)	プルーツ2 0g セ うの煮物 ィの香味春雨 チ・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦 ご飯セッ
夕食	★ごはん15 ひじきと野菜の豆服 ふきのきん 白菜と挽肉 ブロッコリーのペ ★味噌汁(巻数 エネルギー	Og	乳麦 麦 野乳麦 水乳麦 で飯セット 477kcal	★ごはん15 ホッケのご 塩枝豆 豚肉とじゃが 蒸し鶏のお ★味噌汁(揚)	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ)	麦 麦 ご飯セット 476kcal	◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と高野豆切干と人参の★味噌汁(揚いエネルギー	ルーツ15 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 471kcal	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽¢ カリフラワーのピー ★味噌汁(ひじき	0g 0g 一ド焼き セ その炒め物 ナッツ味噌和え ・・キャベツ) おかず 262kcal	乳麦 乳麦落 乳麦落 ご飯セット 518kcal	◎グレープ★ごはん15ブリの塩焼人参グラッ豚肉とごぼ素し鶏とザーサ★すまし汁(若ま)エネルギー	プレーツ2 0g セ うの煮物 ィの香味春雨 ま・おつゆ麩) おかず 268kcal	乳麦 麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca
タ食	★ごはん15 ひじきと野菜の豆服 ふきのきん 白菜と挽肉 ブロッコリーのペ ★味噌汁(巻髪	0g _{禽寄せ和風あん} ぴら の旨煮 ベロンチーノ ま・しめじ) おかず 215kcal 10.9g	乳麦 麦 敷乳麦 麦 ご飯セット 477kcal	★ごはん15 ホッケのご 塩枝豆 豚肉とじゃが 蒸し鶏のお ★味噌汁(揚)	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ) よかず 210kcal 17.5g	麦 麦 ご飯セット 476kcal 23.4g	◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と人参の★味噌汁(揚いエネルギーたんぱく質	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ザ・小松菜) よかず 203kcal 13.8g	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal 19.8g	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽ば カリフラワーのピー ★味噌汁(ひじき	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・・キャベツ) おかず 262kcal - 18.2g	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g	◎グレープ ★ごはん15 ブリの塩焼 人参グラッぽ 蒸 _{し鶏とザーサ} ★すまし汁(若き	プレーツ2 00g セ うの煮物 ィの香味春雨 ま・おつゆ麩) おかず 268kcal	乳麦 麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g
夕食	★ごはん15 ひじきと野菜の豆服 ふきのきん 白菜と挽肉 ブロッコリーのペ ★味噌汁(巻数 エネルギー 上たんぱく質 脂質	0g _{禽寄せ和風あん} ぴら の旨煮 ベロンチーノ ま・しめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦 - ご飯セット 477kcal - 16.6g - 13.5g	★ごはん15 ホッケのご 塩枝のご 豚肉とじゃが 蒸し鶏のお ★味噌汁(揚い エネルギー質 脂質	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ) よかず 210kcal 17.5g 8.9g	麦 麦 ご飯セット 476kcal 23.4g 10.5g	◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と人参の★味噌汁(揚いまた)エネルギーたんぱく質脂質	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ザ・小松菜) よかず 203kcal 13.8g 10.2g	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal 19.8g 11.8g	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽ば カリフラワーのピー ★味噌汁(ひじき	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g	乳麦 乳麦落 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g	 ◎グレープ ★ごはん15 ブリのをはり 豚肉とザーサ ★すまし汁(若き) エネルばく質 脂質 	プレーツ2 0g セ うの煮物 ィの香味春雨 ま・おつゆ麩) おかず 268kcal	乳麦 麦 麦 麦 ご飯ty 524kca 23.8g 14.9g
夕食	★ごはん15 ひじきと野菜の豆服 ふきのきん 白菜と挽肉 ブロッコリーのペ ★味噌汁(巻髪	0g _{禽寄せ和風あん} ぴら の旨煮 ベロンチーノ ま・しめじ) おかず 215kcal 10.9g	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦 - ご飯セット 477kcal - 16.6g - 13.5g	★ごはん15 ホッケのご 塩枝豆 豚肉とじゃが 蒸し鶏のお ★味噌汁(揚)	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ) よかず 210kcal 17.5g	麦 麦 ご飯セット 476kcal 23.4g 10.5g	◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と人参の★味噌汁(揚いエネルギーたんぱく質	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ザ・小松菜) よかず 203kcal 13.8g	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal 19.8g 11.8g	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽ば カリフラワーのピー ★味噌汁(ひじき	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・・キャベツ) おかず 262kcal - 18.2g	乳麦 乳麦落 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g	◎グレープ ★ごはん15 ブリの塩焼 人参グラッぽ 蒸 _{し鶏とザーサ} ★すまし汁(若き	プレーツ2 00g セ うの煮物 ィの香味春雨 ま・おつゆ麩) おかず 268kcal	乳麦 麦 麦 麦 ご飯ty 524kca 23.8g 14.9g
タ食	★ごはん15 ひじきと野菜の豆服 ふきのきん 白菜と挽肉 ブロッコリーのペ ★味噌汁(巻数 エネルギー 上たんぱく質 脂質	0g _{禽寄せ和風あん} ぴら の旨煮 ベロンチーノ ま・しめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g	乳麦 麦 妻 乳麦 ご飯セット 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g	★ごはん15 ホッケのご 塩枝のご 豚肉とじゃが 蒸し鶏のお ★味噌汁(揚い エネルギー質 脂質	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ) よかず 210kcal 17.5g 8.9g	麦 麦 ご飯セット 476kcal 23.4g 10.5g 68.9g	◎キウイフ★ごはん15豚肉のお好青菜と人参の★味噌汁(揚いまた)エネルギーたんぱく質脂質	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ザ・小松菜) よかず 203kcal 13.8g 10.2g	麦麦麦麦 ご飯セット 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g	★ごはん15 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽ば カリフラワーのピー ★味噌汁(ひじき	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g	乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g	 ◎グレープ ★ごはん15 ブリのをはり 豚肉とザーサ ★すまし汁(若き) エネルばく質 脂質 	プレーツ2 00g セ うの煮物 ィの香味春雨 ま・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g
タ食	★ごはん15 ひじきと野菜の豆服 ふきのとり かままのり かまない。 本味噌汁(巻巻 エネルギー たんぱく質 上たんぱく質 大水物	0g mas t 和風あん ぴら の旨煮 ペロンチーノ ま・しめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g	乳麦 麦 駅乳麦 麦 ご飯セット 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg	★ごはん15 ホッケ豆 塩肉とじゃが 素し鶏!(揚) ★味噌汁(揚) エネルギー たんぱく質 炭水化物	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g	麦 麦 	◎キウイフ★ごはん15豚肉の高野菜と人参★味噌汁(揚います)エネルギーたんぱく質炭水化物	ルーツ15 0g み焼風 薄腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg	★ごはん15 鶏のマスタ 人コックと カリフラワーのピーシ *味噌汁(ひじき エネルギー たんぱく質 炭水化物	0g のg 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g 589mg	乳麦 乳麦落 15.0g - 71.5g - 817mg	 ◎グレープ ★ごりん15 ブリグは塩塩ッ 豚肉とザーサきまし汁(若きました) エネルぱく エストに質れ物 	プレーツ2 00g セ うの煮物 ィの香味春雨 ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg	乳麦 麦 麦か 麦 <u>ご飯セッ</u> 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g
夕食	★ごはん15t ひじきと野菜の豆服 ふ白菜 さのと 投向 ブロッコリー(巻変 *味噌汁(巻変 *木ルぱ、ボー質 ボーリウム	0g _{富寿せ和風あん} ぴら の旨煮 ペロンチーノ ま・しめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg	乳麦 麦 駅乳麦 麦 ご飯セット 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g	★ごはん15 ホッケ豆 はの 素肉と 15 大・水 15 大・水 15 大・ル 15 大 15 大 15 大 15 大 15 大 15 大 15 大 15 大	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg	麦 麦 ご飯セット 476kcal 23.4g 10.5g 68.9g 894mg	◎キウイフ★ごはん15豚肉の高野菜と人参の★味噌汁(揚いまた)ボルギー質ボルウム食塩食塩サトリウム食塩食塩サイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカイフカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカインカイン<li< td=""><td>ルーツ15 0g み焼風 遊腐の煮物 かいハリ ず・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg</td><td>麦麦麦麦 麦 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g</td><td>★ごはん15 鶏のマラウム カリフラワーのピー *味噌汁(ひじき エネんば、水リウミ たん質、化ウム 食塩・水リウ当 食塩</td><td>0g のg 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g 589mg</td><td>乳麦 乳麦落 15.0g - 71.5g - 817mg</td><td> ◎グレープ ★ごりかった がしたいり がりませずました 本すました おいます 本がまり を塩 本がまり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</td><td>プレーツ2 00g セ うの煮物 ィの香味春雨 ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg</td><td>乳麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g</td></li<>	ルーツ15 0g み焼風 遊腐の煮物 かいハリ ず・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg	麦麦麦麦 麦 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g	★ごはん15 鶏のマラウム カリフラワーのピー *味噌汁(ひじき エネんば、水リウミ たん質、化ウム 食塩・水リウ当 食塩	0g のg 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g 589mg	乳麦 乳麦落 15.0g - 71.5g - 817mg	 ◎グレープ ★ごりかった がしたいり がりませずました 本すました おいます 本がまり を塩 本がまり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プレーツ2 00g セ うの煮物 ィの香味春雨 ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg	乳麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g
夕食	★ごはん15t ひじきと野菜の豆服 ふ白菜 さのと 投向 ブロッコリー(巻変 *味噌汁(巻変 *木ルぱ、ボー質 ボーリウム	0g	乳麦 麦 駅乳麦 麦 『飯セット 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g	★ごはん15 ホッケ豆 塩肉とじのが蒸し場の 素 味噌汁(揚い エネルばし 上たが質したり 食塩 サルサウ 食塩	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g	麦 麦 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g	◎キウイフ★ごはん15豚肉の高野菜と人参の★味噌汁(揚いまた)ボルギー質ボルウム食塩食塩サトリウム食塩食塩サイフカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイラカイカイカイカイカイカイカイ<td>ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず</td><td>麦 麦 麦 之 近飯セット 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット</td><td>★ごはん15 鶏のマスタ 人コンと挽り カリフラワーのピー *味噌汁(ひじき エネルばく 脂炭水リウム 食塩相当量</td><td>0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g -16.6g -589mg 1.5g</td><td>乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g</td><td> ◎グレープ ★ごりかった がしたいり がりませずました 本すました おいます 本がまり を塩 本がまり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</td><td>フルーツ2 00g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず</td><td>乳麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g</td>	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず	麦 麦 麦 之 近飯セット 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット	★ごはん15 鶏のマスタ 人コンと挽り カリフラワーのピー *味噌汁(ひじき エネルばく 脂炭水リウム 食塩相当量	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g -16.6g -589mg 1.5g	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g	 ◎グレープ ★ごりかった がしたいり がりませずました 本すました おいます 本がまり を塩 本がまり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 00g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず	乳麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g
夕食	★ごはん15 ひにきと野菜の豆服 ふ白菜 さの 挽肉 ブロッコリナ(巻巻 エれん質 化ウ 大 塩相 エネルギー (数 ナ ト リ ウ 当 エネルギー	0g _{高寄せ和風あん} ぴら の旨煮 ベロンチーノ ま・しめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal	乳麦 麦 駅乳麦 麦 パイフス を 16.6g 13.5g 1043mg 2.7g ご飯セット 1423kcal	★ごはん15 ホッセラ はので 塩肉とと 15 大・はので 素 は 16 大・は 17 大・は 17 大・な 17 大 17 大 17 大 17 大 17 大 17 大 17 大 17 大	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず	麦 麦 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g ご飯セット 1438kcal	●キウイフ★ごはん15豚肉の高いの高いでは、またいのでは、またいでは、また	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 673mg 1.7g おかず 620kcal	麦麦麦麦 麦 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット 1397kcal	★ごはん15 鶏のグラウと挽のカリフラワーのピー ★味噌汁(ひじき エネルばく 上たが質し、物 大り 食塩 エネルギー 食塩 エネルギー	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g -589mg 1.5g おかず 631kcal	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal	 ◎グレープ ★ごりかった ブリッグとがいる 豚肉とサース 木がまし汁(若ずれ) 木がりまり 木がり 大り 大り 上 上 た 上 木の 上 上	フルーツ2 00g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 653kcal	乳麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セッ
7	★にきと野菜の豆服 から立まであるの がいまする。 からできるのと、 がいまする。 がいまる。 がいまする。 がいまる。 がしる。 はる。 がしる。 がしる。 はる。 がしる。 はる。 はる。 はる。 はる。 はる。 はる。 はる。 は	0g 高寄せ和風あん ぴら の旨煮 ベロンチーノ *** としめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal 38.9g	乳麦 麦 駅乳麦 麦 『飯セット 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g 『飯セット 1423kcal 55.5g	★ごはん15 ホッセス 本でなると 本でなると 本でなると 本味をはいる。 本味ではいる。 本味ではいる。 本味ではいる。 本味ではいる。 本味ではいる。 本はないる。 本はないる。 本はないる。 本はないる。 ない。 ないる。 ない。 ないる。 ない。 ない。 ないる。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 な。 ない。 ない	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g	麦 麦 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 59.5g	 ◎キウイフ ★ごはん15 豚肉をよく 豚菜と人り ★味噌汁(湯) エネルばり 食塩 エネルばり 上方に関いたり 上方により 上方により	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g	麦麦麦麦 麦 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット 1397kcal 55.7g	★ごはん15 鶏のグラウと カリフラワーのピー *味噌汁(ひじき エネルぱく 上た、質し、物 大塩 エネルぱく 大塩 エネルぱく 大塩 エネルぱく 大塩 エネルぱく 大塩 エネルぱく 大塩 エネルぱく 大塩 エネルぱく 大塩 エネルぱく 大型 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g 589mg 1.5g おかず 631kcal 42.4g	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g	 ◎グレーカ15 ブレーカ15 ブリ参うとザーカルは塩・サーボく エネルばり 上の 上の<!--</td--><td>フルーツ2 00g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 653kcal 41.0g</td><td>乳麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セッ 1442kca 58.0g</td>	フルーツ2 00g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 653kcal 41.0g	乳麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セッ 1442kca 58.0g
夕食	★ は	0g 高寄せ和風あん ぴら の旨煮 ペロンチーノ *** としめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal 38.9g 32.3g	乳麦 麦 卵乳麦 麦 	★ごはん15 ホッセラ はんででは、 本ではないででは、 本ではないでは、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 ない	0g ま焼 芋の昆布煮 かか和え ザ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g	麦 麦 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g 2.3g 1438kcal 59.5g 35.0g	 ●キウイフ ★ごはん15 豚肉の高いでは、お野豆の高いでは、お野豆の高いでは、大きないでは、 ボールばく ボールが、 ボールが、<	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g 32.6g	麦麦麦麦 麦 20mm 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g 2.3g 2.3g 55.7g 35.8g	★ごはん15 鶏のグラウム カリフラワーのピー *味噌汁(ひじき エネルば、1 上がり当 エネルばく 脂炭水リカリ 食塩 エネルばく 脂炭水リカリ 食塩 エネルばく 脂炭水リカリ 食塩 エネルばく 脂質	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和え ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g 589mg 1.5g おかず 631kcal 42.4g 29.2g	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g (1413kcal 58.4g 32.9g	 ◎グレーカ15 ブレーカ15 ブリ参内とサース 大の内臓をはずり、 木の上のでは、 木の上のでは、 木の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上	フルーツ2 00g セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 653kcal 41.0g 32.5g	乳麦 麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セッ 1442kca 58.0g 35.9g
	★ は	0g 高寄せ和風あん ぴら の旨煮 ペロンチーノ *** としめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal 38.9g 32.3g 49.8g	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦 	★ ボックラ はんり はんり はんり はんの で はんの で はんり で はい で はい で で で で で で で で で で で で で で で	のg ま焼 芋の昆布煮 かか和え げ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g	麦 麦 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 59.5g 35.0g 211.4g	 ●キウム15 豚肉菜子はの高います。 豚菜子噌 エネルぱ エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば 大り当 エネルば カンド カンド<td>ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g</td><td>麦麦麦麦 麦 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット 1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g</td><td>★ごはん15 鶏人コカリフラワーのじさ *味噌は、水りは、木の質が、水のでは、ボールでは、</td><td>0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g -589mg 1.5g おかず 631kcal 42.4g -29.2g -52.4g</td><td>乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g</td><td> ●グレイ15 ブレん塩ランプクを内臓には、 本すまます。 本ん質化りません。 本の質化ります。 本の質化物の当年である。 エたん質化物 </td><td>でフルーツ2 の で で で で で で で で で で</td><td>乳麦 麦 麦か 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セツ 1442kc 58.0g 35.9g 213.2</td>	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g	麦麦麦麦 麦 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット 1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g	★ごはん15 鶏人コカリフラワーのじさ *味噌は、水りは、木の質が、水のでは、ボールでは、	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g -589mg 1.5g おかず 631kcal 42.4g -29.2g -52.4g	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g	 ●グレイ15 ブレん塩ランプクを内臓には、 本すまます。 本ん質化りません。 本の質化ります。 本の質化物の当年である。 エたん質化物 	でフルーツ2 の で で で で で で で で で で	乳麦 麦 麦か 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セツ 1442kc 58.0g 35.9g 213.2
タ食りは、一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一	★ は	0g 高寄せ和風あん ぴら の旨煮 ペロンチーノ ま・しめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal 38.9g 32.3g 49.8g 2171mg	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦 	★ ボック はんり はんり はんり ではんの ではんの では かっこ は ない はい かっこ は で かっこ は で かっこ が お は かっこ	のg ま焼 芋の昆布煮 かか和え ず・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g 2012mg	麦麦麦 476kcal 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 59.5g 35.0g 211.4g 2658mg	 ●キウイカ ★ かままします。 大 大 はお野島の高いでは、 大 大 は は からまます。 大 大 は ない できます。 大 よ ない できます。 大 ない できます。 よ ない できますが、 よ ない でき	ルーツ150g み焼風 連腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg	麦麦麦麦 麦 471kcal 19. 8g 11. 8g 69. 0g 902mg 2. 3g ご飯セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g 2832mg	★ごはん15 鶏参ンフラワーのピー *味噌は、水りは ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ咪噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g -589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g -52. 4g 2145mg	乳麦 乳麦 乳麦落 15.0g 71.5g 817mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1	 ●グレイ15 ブレーの15 ブリ参内とサースを内臓によりでは、 本すまました。 エたん質化り エネん質化り エネん質化り エネん質があります。 	でフルーツ2 の で で で で で で で で で で	乳麦 麦 麦か 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セツ 1442kc 58.0g 35.9g 213.2
夕食	★ は	0g 高寄せ和風あん ぴら の旨煮 ペロンチーノ ま・しめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal 38.9g 32.3g 49.8g 2171mg 5.5g	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦 	★ ホ はんり	のg ま焼 芋の昆布煮 かか和え ザ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g 2012mg 5.1g	麦麦麦 476kcal 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 59.5g 35.0g 211.4g 2658mg 6.8g	 ●キウム15 豚肉菜干味噌 本 かまる 本 かまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	ルーツ150 のg み焼風 連腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	麦麦麦麦 麦 471kcal 19. 8g 11. 8g 69. 0g 902mg 2. 3g ご飯セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g 2832mg 7. 2g	★ごはん15 鶏人コカリフラワーのじき オリフラワーのじき *味噌は、水り相は、水り当れば、水り当れば、水り当れば、水り当れば、水りは、水りが、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g 589mg 1.5g おかず 631kcal 42.4g 29.2g 52.4g 2145mg 5.5g	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g	 ●グンはのグラングを表します。 本では、大きないでは、まないでは、大きないでは、はいは、はいは、はいは、はいは、はいは、はいは、はいは、はいは、はいは、	でフルーツ2 の で で で で で で で で で で	乳麦 麦か 麦 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g で飯せ 1442kc 58.0g 35.9g 213.2 2548m 6.4g
夕食	★ は、	0g 高寄せ和風あん ぴら の旨煮 ベロンチーノ ** しめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal 38.9g 32.3g 49.8g 2171mg 5.5g	乳麦麦麦 水型 表表 素	★ ボック は はんり はんり はんり はんり はんり はんり はんり はんり はんり は	のg ま焼 芋の昆布煮 かか和え ず・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g 2012mg 5.1g	表表表 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.11.4g 2658mg 6.8g	 ●キウム15 豚肉菜干サインの高いでは、 豚菜干噌 エカルは エカル 食工ネル エネル エネル エネル エネル 	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	麦麦麦麦麦 麦 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット 1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg 7.2g	★ごはん15 鶏人コカリフラワー(OU じき エス・ん)質、水リカリフラワー(OU ドラー(OU ドラー)が、カリフラワー(OU ドラー(D) 大り、カリスラのでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カー	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g 589mg 1.5g おかず 631kcal 42.4g 29.2g 52.4g 2145mg 5.5g	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g 2.	 ◎グレはのがより がしたいのが、 がしたいのが、 がしたいのが、 がしたいのでは、 がいますが、 おいいでは、 ないできますが、 おいいでは、 ないできますが、 おいいでは、 ないできますが、 おいいでは、 ないできますが、 ないできますが、 できますが、 できまが、 できまがは、 できまがは、 できまがは、 できまがは、 できまがは、 できまがは、 できまがは、<td>でフルーツ2 のg セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 653kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1923mg 4.8g</td><td>乳麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セッ 1442kca 58.0g 213.2 2548mg 6.4g 1639kca</td>	でフルーツ2 のg セ うの煮物 イの香味春雨 ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 653kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1923mg 4.8g	乳麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セッ 1442kca 58.0g 213.2 2548mg 6.4g 1639kca
夕食 合計 合計	★ は、	0g 高寄せ和風あん ぴら の旨煮 ベロンチーノ *** としめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal 38.9g 32.3g 49.8g 2171mg 5.5g 838kcal 46.6g	乳麦麦麦 東乳麦麦 水乳麦麦 型型 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g ご飯セット 1423kcal 55.5g 35.6g 214.5g 2796mg 7.2g 1620kcal 63.2g	★ホ はんり はんの はんの はんの はんの はんの はんの はんの はん で はん で は	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	表表 表 476kcal 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 59.5g 35.0g 211.4g 2658mg 6.8g 1645kcal 65.6g	 ○キごのます □キウはん15 豚麻菜干噌 エたん質 ルルは ボトリ相 エたん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネんば 大塩 エネんば ナウ当ギー質 エたんぱ 	ルーツ150 のg み焼風 連腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g	麦麦麦麦麦麦麦麦-----------------------------	★ごはん15 鶏人コカリフラワー(ひじき) *味噌	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g 2145mg 5. 5g 838kcal 48. 5g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g 1620kcal 64.5g	 ● グごり参内 ★ ブリ参内 大 フリックと 大 大 塩 木 ん 質 北 い り 北 い り 北 い り 出 れ い は 上 た ん 質 北 い り 北 い り 出 れ い は エ た ん 質 エ た ん 質 エ た い は エ か い は<	でフルーツ2 の で で で で で で で で で で	乳麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セッ 1442kca 58.0g 213.2g 2548mg 6.4g 1639kca 65.7g
夕食 合計 合計 合計 問	★ T. L.	0g 高寄せ和風あん ぴら の旨煮 ベロンチーノ *** としめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal 38.9g 32.3g 49.8g 2171mg 5.5g 838kcal 46.6g 39.3g	乳麦麦麦 東乳麦麦 小型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型	★ホ塩豚蒸★ 本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	表表表 23 4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3	 ●キさん15 豚肉菜干噌 エたい質 ルより ボカリ エたい質 ルカリ エたい質 ボリリ ボリリ ボリリ ボリリ ボリリ ボカリ エたい質 ボカリ エカルば ボカム エカルば エカルば	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g 39.6g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦----------------------------	★ こ	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g 589mg 1.5g おかず 631kcal 42.4g 29.2g 52.4g 2145mg 5.5g 838kcal 48.5g 36.3g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g 1620kcal 64.5g 40.0g	 ● グープ ()	でフルーツ2 の で で で で で で で で で で	乳麦 麦か 麦 ご飯セッ 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セッ 1442kca 58.0g 213.2g 2548mg 6.4g 1639kca 65.7g 42.9g
夕食 合計 合計 間食	★ T. L.	0g 高寄せ和風あん ぴら の旨煮 ペロンチーノ ま・しめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal 38.9g 32.3g 49.8g 2171mg 5.5g 838kcal 46.6g 39.3g 77.6g	乳麦麦麦 東乳麦麦 東乳麦麦 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g 1423kcal 55.5g 35.6g 214.5g 2796mg 7.2g 1620kcal 63.2g 42.6g 242.3g	★ホ塩豚蒸★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネん質 化リ相 ルばいり 当 ギ く 物 ム質 水 リ 相 ルばいり 当 ギ く ない カル は 本 ん質 水 り 相 ル ぱ ない り 当 ギ く ない カル は ま こん 質 水 り 当 ギ く ない カル は ま こん 質 水 り 当 ギ く ない カム 量 一 質 ・ 物 ム 量 一 質 ・ 物	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	表表表 23 4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.11.4g 2.658mg 6.8g 1645kcal 65.6g 42.1g 243.3g	 ●キごの大阪青切★ 本のよりはのでは、 本のは、 本のは、 本のは、 は、 ないでは、 ないでは、	ルーツ150g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) 303kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g 39.6g 69.9g	麦麦麦麦麦 麦 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット 1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg 7.2g 1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g	★鶏人コカリフラワー(ひ) オー質 エカルは イン・カリフラワー(ひ) ボース・カリフラワー(ひ) ボース・カーの(で) ボース・カーの(で) ボーク は、ボース・カーの(で) ボーク は、ボーク は、ボール	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g -589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g -52. 4g 2145mg 5. 5g 838kcal 48. 5g -36. 3g -84. 3g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g 1620kcal 64.5g 40.0g 248.2g	 ● ★ブ人豚 ★ブ人豚 ★ する エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・水の サウ当ギく 大塩 大塩 本ん質 水り エた脂炭・水の サウ当ギく サウ当ギく サウ当ギ マント カー質 大塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でフルーツ2 の で で で で で で で で で で	乳麦 麦 麦 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g 1442kca 58.0g 35.9g 213.2g 2548mg 6.4g 1639kca 65.7g 42.9g 241.0g
夕食 合計 合計 間食	★ T. L.	0g 高寄せ和風あん ぴら の旨煮 ベロンチーノ *** としめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal 38.9g 32.3g 49.8g 2171mg 5.5g 838kcal 46.6g 39.3g	乳麦麦麦 東乳麦麦 水乳麦麦 水乳麦麦 水乳麦麦 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g 1043mg 2.7g 1423kcal 55.5g 35.6g 214.5g 2796mg 7.2g 1620kcal 63.2g 42.6g 242.3g 2872mg	★ホ塩豚蒸★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ はかっしゅの はいから はいばい かっと りゅう はいから はいから はいから はいから はいがら はいがら はいがら はいがら はいがら はいがら はいがら はいが	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	表表表 476kcal 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 59.5g 35.0g 211.4g 2658mg 6.8g 1645kcal 65.6g 42.1g 243.3g 2732mg	 ● 大阪 大阪	ルーツ150 0g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) おかず 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g 39.6g	麦麦麦麦麦麦麦麦-----------------------------	★ こから	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g 589mg 1.5g おかず 631kcal 42.4g 29.2g 52.4g 2145mg 5.5g 838kcal 48.5g 36.3g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g 1620kcal 64.5g 40.0g 248.2g 2839mg	 ● ★ブ人豚 ★ブ人豚 ★ すり ★ すり 本 ん質 水 り相 ル ぱ 北 り 北 り 北 り 北 り 北 り は 物 ム 量 工 た 脂炭 水 り 増 水 り 当 ギ く 大 物 カ り エ た 脂炭 水 り 当 ギ く エ た 脂炭 水 り 当 で エ た 脂炭 水 り 当 する エ た 脂炭 水 り 当 で エ た れ り ま り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い り ま い ま い	でフルーツ2 の	乳麦麦か麦
夕食 合計 合計(間食込	★ T. L.	0g 高寄せ和風あん ぴら の旨煮 ペロンチーノ ま・しめじ) おかず 215kcal 10.9g 12.6g 15.9g 817mg 2.1g おかず 641kcal 38.9g 32.3g 49.8g 2171mg 5.5g 838kcal 46.6g 39.3g 77.6g	乳麦麦麦 東乳麦麦 水乳麦麦 水乳麦麦 水乳麦麦 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g 1043mg 2.7g 1423kcal 55.5g 35.6g 214.5g 2796mg 7.2g 1620kcal 63.2g 42.6g 242.3g 2872mg	★ホ塩豚蒸★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネん質 化リ相 ルばいり 当 ギ く 物 ム質 水 リ 相 ルばいり 当 ギ く ない カル は 本 ん質 水 り 相 ル ぱ ない り 当 ギ く ない カル は ま こん 質 水 り 当 ギ く ない カル は ま こん 質 水 り 当 ギ く ない カム 量 一 質 ・ 物 ム 量 一 質 ・ 物 ム 量 一 質 ・ 物	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	表表表 476kcal 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 59.5g 35.0g 211.4g 2658mg 6.8g 1645kcal 65.6g 42.1g 243.3g 2732mg	 ●キごの大阪青切★ 本のよりはのでは、 本のは、 本のは、 本のは、 は、 ないでは、 ないでは、	ルーツ150g み焼風 酒腐の煮物 シハリハリ ず・小松菜) 303kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g 821kcal 47.0g 39.6g 69.9g	麦麦麦麦麦麦麦麦-----------------------------	★鶏人コカリフラワー(ひ) オー質 エカルは イン・カリフラワー(ひ) ボース・カリフラワー(ひ) ボース・カーの(で) ボース・カーの(で) ボーク は、ボース・カーの(で) ボーク は、ボーク は、ボール	0g 0g 一ド焼き セ の炒め物 ナッツ味噌和ネ ・キャベツ) おかず 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g -589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g -52. 4g 2145mg 5. 5g 838kcal 48. 5g -36. 3g -84. 3g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g 1620kcal 64.5g 40.0g 248.2g 2839mg	 ● ★ブ人豚 ★ブ人豚 ★ する エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・塩 エた脂炭・水の サウ当ギく 大塩 大塩 本ん質 水り エた脂炭・水の サウ当ギく サウ当ギく サウ当ギ マント カー質 大塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	でフルーツ2 の	乳麦 麦 麦 524kca 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g 1442kca 58.0g 35.9g 213.2g 2548mg 6.4g 1639kca 65.7g 42.9g 241.0g

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	コープいしかわ				יאנון נייין:	[F] [T]/(-12 32 (7)						Medi E Z X		
	10月20日()	<u> </u>	10月2	21日(火)	10月	22日(7	k)	10月	23日(7	大)	10月	24日(会	全)	
	品名	アレルゲン					アレルゲン	-		アレルゲン			アレルゲン	
	mn-d ★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー	卵	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 麦 高野豆腐の洋風炒り煮 乳麦え が 春雨の中華和え 卵乳麦 7		★ごはん120 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だ			★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め		乳麦麦麦麦	m² ★ごはん12 ミートイン マカロニと法選 中華キャベ	0g オムレツ ^{草のソテー}		
朝食	おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.0g 炭水化物 17.5g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g	15.8g 8.5g 59.4g 674mg	エネルギー 1 たんぱく質 脂質 炭水化物	11.9g 15.2g 9.7g 10.2g 14.6g 56.5g 686mg 687mg		おかず 165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g	12.9g 8.9g 55.6g 770mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	12.7g 5.4g 17.8g 773mg	16.0g 5.9g 59.7g 774mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		ご飯セット 345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレスパソテー 油揚げの玉子 ひじきとごぼう	び シード煮 麦 乳 乳 変 シ シ シ シ シ カ ナ ムル 麦	★ごはん120 さわら味噌 ピーマンソ 鶏と蓮根の マリーネサ	Og 粕焼 テー ピリ辛煮 ラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん12 大根とつく キャベツと豚戍 白菜と昆布	0g ねの煮物 gの味噌炒め のナムル	卵乳麦麦	★ごはん12 ホイコーロ ブロッコリ ひじきとベー	0g 一 一の煮物 コンの煮物	麦落 麦 卵乳麦	
	おかず エネルギー 243kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.7g 炭水化物 16.4g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g ◎牛乳180g	18.8g 12.2g 58.3g 682mg 1.7g	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	13.3g 16.6g 12.5g 13.0g 18.2g 60.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g	19.5g 14.5g 55.3g 763mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	11.5g 9.6g 18.0g 783mg 2.0g	393kcal 14.8g 10.1g 59.9g 784mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ◎牛乳180g	12.1g 15.7g 804mg 2.0g	ご飯セット 426kcal 19.1g 12.6g 57.6g 805mg 2.0g	
間食		ブレープフルーツ200g						◎牛乳180g ◎りんご150g			◎ デポ100g ◎グレープ		200g	
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケのごま 塩枝豆 豚肉とじゃが芋(蒸し鶏のおか	が が が が の 足 布煮 麦	★ごはん120 豚肉のお好る 青菜と高野豆 切干と人参の)g み焼風 .腐の煮物	麦 麦	★ごはん12 鶏のマスタ 人参グラッ コーンと挽ば	0g 一ド焼き セ gの炒め物	乳麦 乳麦	★ごはん12 ブリの塩焼 人参グラッ 豚肉とごぼ ^{蒸し鶏とザーサ・}	0g セ うの煮物	乳麦麦	
夕食	おかず エネルギー 215kcal	408kcal	エネルギー 2		エネルギー		396kcal	エネルギー		455kcal	エネルギー		461kcal	
	たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g	13.1g 57.8g	脂質 炭水化物	17. 5g 20. 8g 8. 9g 9. 4g 14. 0g 55. 9g 668mg 669mg 1. 7g 1. 7g	脂質 炭水化物	13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	10.7g 55.8g 674mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g	14. 7g 58. 5g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g	
合計	おかず	ご飯セット 1220kcal 48. 8g 33. 8g 175. 5g 2174mg	エネルギー 6 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 2	おかず ご飯セッ \$51kcal 1230kca 42.7g 52.6g 31.1g 32.6g 46.8g 172.5g 2012mg 2015mg	ト エネルギー たんぱく質	おかず	ご飯セット 1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg	エネルギー たんぱく質	1. Jg おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g 52. 4g 2145mg 5. 5g	ご飯セット 1210kcal 52.3g 30.7g 178.1g 2148mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1.0g おかず 653kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1923mg 4.8g	ご飯セット 1232kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1926mg 4.8g	
合計(間	エネルギー 838kcal たんぱく質 46.6g 脂質 39.3g	1417kcal 56.5g 40.8g	エネルギー 8 たんぱく質 脂質	358kcal 1437kca 48.8g 58.7g 38.2g 39.7g	エネルギー たんぱく質 脂質	821kcal 47.0g 39.6g	1400kca1 56.9g 41.1g	エネルギー たんぱく質 脂質	838kcal 48.5g 36.3g	1417kcal 58. 4g 37. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質	850kcal 48.7g 39.5g	58.6g 41.0g	
食込)	炭水化物 77.6g ナトリウム 2247mg 食塩相当量 5.7g 立ける生無く変更する	2250mg 5.7g	ナトリウム 2 食塩相当量	2086mg 2089mg	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	69. 9g 2281mg 5. 8g	2284mg 5.8g	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 消費者に許	84. 3g 2219mg 5. 7g	2222mg 5.7g	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	75. 0g 1999mg 5. 0g	200. 7g 2002mg 5. 0g	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

		- プいしかわ							y /\						
	10月	20日()	<u></u>])	10月	321日()	火)	10,5	322日(7	k)	10月	323日(2	<u>木)</u>	10月	324日(金	全)
	品ź	Z	アレルゲン	品ź		アレルゲン	品:		アレルゲン	品ź		アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん15		707075	★ごはん15		707075	★ごはん15		7 0 70 7 3	★ごはん15		707070	★ごはん15		7070
	肉団子の玉	ug わギね4.	阿可丰	寄せ豆腐の	og うせねん	的主	ベーコンポラ		 卵乳麦	★ こはん13	iUg `ニッタ:ス ユ	回主	しんじょうのか		卵麦か
	人参とぜんま			野菜の味噌			麩の野菜あ			大根とひき肉の			春雨タンタ		麦麦
	スイートパ			揚げナスのめ		支	マリーネサ			キャベツと卵の塩			きんぴられ		麦
					273 73 MH7C	2	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	<i>)</i>	1917			が北久	[2,0 0.340	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	2
+0		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
朝	エネルギー	294kcal		エネルギー	289kcal		エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	253kca1	496kcal
食	たんぱく質	7. 6g		たんぱく質	5. 7g		たんぱく質	5. 2g		たんぱく質	7. 7g		たんぱく質		9. 4g
	脂質	11. 8g		脂質	19. 5g	20. 1g	脂質	19. 3g	19. 9g	脂質	17. 5g	18. 1g	脂質	12. 4g	13. 0g
	炭水化物	39. 0g		炭水化物	23. 4g	76. 2g	炭水化物	21.8g	74. 6g	炭水化物	24. 1g	76.9g	炭水化物	31.1g	83.9g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム カリウム	637mg	638mg
	カリウム	599mg		カリウム	433mg	494mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム リン	249mg	310mg	カリウム	309mg	370mg
	リン	119mg		リン	82mg		リン	101mg	166mg	リン	93mg	158mg	リリン	117mg	182mg
	食塩相当量		1.4g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1.5g	食塩相当量		1.7g	食塩相当量		1. 6g
	★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15	0g	l <u>.</u>	★ごはん15			★ごはん15		
	ポテトコロ		71 302	キャベツと豚肉			鶏肉とれんこ	んの照り煮		ひじきと野菜の豆	腐寄せ和風あん •		鶏の甘酢煮		麦
	うま塩キャ		麦か	春雨とツナの			インゲンソ	ナー	乳麦	人参グラッ	セ	乳麦	オクラのペペ		_
	しめじのバター			ひじきのごま	ドイコ和え		きんぴら			小倉金時	- ゼの老师	_	ごま風味炒 マッシュサ		麦
	けんちん煮		麦				大根のピリッと相	十風味サブダ	נופן	揚茄子と玉札	ょさの点物	友	< " > = "	7.3	卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
昼	エネルギー			エネルギー	344kca1		エネルギー	359kcal		エネルギー	357kcal		エネルギー	362kcal	605kcal
食	たんぱく質	6. 5g		たんぱく質	8. 9g		<u>たんぱく質</u>	13. 4g	17.5g	たんぱく質	7. 5g	11.6g	たんぱく質		16. 2g
	脂質	17. 5g		脂質	24. 0g	24. 6g	脂質	23. 5g	24. 1g	脂質	17. 8g	18. 4g	脂質	23. 6g	24. 2g
	炭水化物	36. 8g	89.6g	炭水化物	21.8g	74. 6g	炭水化物	21.6g	74. 4g	炭水化物	42. 5g	95. 3g	炭水化物	23. 5g	76. 3g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	732mg	733mg
	カリウム	335mg		カリウム	404mg	465mg	カリウム	583mg	644mg	カリウム リン	495mg	556mg	ナトリウム カリウム	550mg	611mg
	リン	85mg		リン	117mg		リン	185mg			91mg	156mg	リン	161mg	226mg
	食塩相当量			食塩相当量		2. 0g	食塩相当量			食塩相当量		1.3g	食塩相当量		1.9g
间度	◎黄桃(缶)	/bg		◎みかん(t	t⊤) /5g		◎パイナッ	ノル(計)	75g	◎黄桃(缶)	150		I(()) 👫 71\ A . (÷	II) 75g	
			ı			1						1	◎みかん(〔 ★ ごは / 15		
	★ ごはん15	0g		★ごはん15	0g	丰	★ごはん15	0g		 ★ ごはん15	0g	丰	 ★ごはん15	0g	到事
	★ごはん15 肉野菜炒め	0g	麦	★ごはん15 ヤンニョム	0g チキン風		★ごはん15 白身魚の竜	0g 田揚	麦	★ごはん15 豚肉のお好	0g み焼風	麦乳素	★ごはん15 クリーム煮込み	0g	
	★ごはん15 肉野菜炒め 竹輪のごま	0g 炒め	麦麦	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー	0g チキン風 ·	乳麦	★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん	0g 田揚	麦麦	★ごはん15 豚肉のお好 切干大根のカレ	0g み焼風 レーきんぴら	乳麦	 ★ごはん15	0g ≯ハンバーグ	卵乳麦
	★ごはん15 肉野菜炒め	0g 炒め	麦麦	★ごはん15 ヤンニョム	0g チキン風 ・ Dきんぴら	乳麦 麦	★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の	0g 田揚 レモン煮	麦麦麦麦	★ごはん15 豚肉のお好	0g み焼風 レーきんぴら	乳麦	★ごはん15 クリーム煮込み 玉子スパ	0g ≯ハンバーグ	卵乳麦
	★ごはん15 肉野菜炒め 竹輪のごま	0g 炒め	麦 麦 卵乳麦	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大根と人参0	0g チキン風 ・ Dきんぴら	乳麦	★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん	0g 田揚 レモン煮	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん15 豚肉のお好 切干大根のカレ ブロッコリーの	0g み焼風 レーきんぴら	乳麦卵麦	★ごはん15 クリーム煮込み 玉子スパ わかめとパプリ	0g ≯ハンバーグ	卵乳麦 麦
A	★ごはん15 肉野菜炒め 竹輪のごま コールスロ	0g 炒め ーサラダ おかず	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大根と人参0 カラフルサ	0g チキン風 Dきんぴら ラダ	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん15 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の ミックスマカ	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ	麦麦麦卵乳麦ご飯セット	★ごはん15 豚肉のお好 切干大根のカレ ブロッコリーの	0g み焼風 シーきんぴら ツナマョ和え おかず	乳麦卵麦 ご飯セット	★ごはん15 クリーム煮込み 玉子スパ わかめとパプリ	0g テハンバーグ Jカの和え物 おかず	卵乳麦 麦 ご飯セット
夕食	★ごはん15 肉野菜炒め 竹輪のごま コールスロ エネルギー	0g 炒め ーサラダ おかず 357kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 600kcal	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大根と人参0 カラフルサ エネルギー	Og チキン風 Pきんぴら ラダ おかず 353kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal	★ごはん18 白身魚の竜 きのこあん さつま芋の ミックスマカ	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 326kcal	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal	★ごはん15 豚肉のお好 切干大根のカレ ブロッコリーの エネルギー	0g み焼風 シーきんぴら ツナマヨ和え おかず 336kcal	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal	★ごはん15 クリーム煮込み 玉子スパ わかめとパブリ	0g サハンバーグ Jカの和え物 おかず 360kcal	卵乳麦 麦 ご飯セット 603kcal
夕食	★ごはん15 肉野菜炒め 竹輪のごま コールスロ エネルギー たんぱく質	0g 炒め ーサラダ おかず 357kcal 12.2g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 600kcal 16.3g	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大根と人参0 カラフルサ エネルギー たんぱく質	0g チキン風 Dきんぴら ラダ おかず 353kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g	★ごはんだ 白身魚の竜 きのこま芋の ミックスマカ エネルギー たんぱく質	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 326kcal 12.4g	麦麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g	★ごはん15 豚肉のお好 切干大根のカレ ブロッコリーの エネルギー たんぱく質	のg み焼風 シーきんびら ツナマョ和え おかず 336kcal 9.6g	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g	★ごはん15 クリーム煮込み 玉子スパ わかめとパブリ	0g サハンバーグ Jカの和え物 おかず 360kcal 9.7g	卵乳麦 麦 ご飯セット 603kcal 13.8g
	★ごはん15 肉野菜炒め 竹輪のこコ コールスロ エネルギー たんぱく質 脂質	0g 炒め ーサラダ <u>おかず 357kcal 12.2g</u> 26.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 600kcal 16.3g 26.7g	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大根と人参の カラフルサ エネルギー 脂質	0g チキン風 Dきんぴら ラダ おかず 353kcal 13.1g 17.4g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g	★ごはんだ 白身に無めん きのまずの ミックスマカ エネルギー質 脂質	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 326kcal 12.4g 13.9g	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g	★ごはん15 豚肉のお好 切干大根のカレ ブロッコリーの エネルギー たんぱく質 脂質	のg み焼風 シーきんびら ツナマョ和え おかず 336kcal 9.6g 25.6g	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g	★ごはん15 クリーム煮込み 玉子スパ わかめとパブリ エネルギー たんぱく質 脂質	0g けハンバーグ リカの和え物 おかず 360kcal 9.7g 23.1g	卵乳麦 麦 ご飯セット 603kcal 13.8g
	★ごはん15 肉野菜から 竹輪のスコールスコー エネルギー 脂 版水化物	0g 炒め ーサラダ 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g	麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 600kcal 16.3g 26.7g 68.8g	★ごはん15 ヤンニョム スパソート 大根とフルサー エネルばく カラフルギー 質 水が	0g チキン風 Dきんぴら ラダ 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g 86.3g	★ごはんだ 全身にはのまた。 本のまた。 本のまた。 本のまた。 本のは、 本のは、 本のは、 なのは、 なのは、 なのは、 なのは、 なのは、 なのは、 ないがが、 ないがが、 ないがが、 ないがが、 ないがが、 ないが、 ないが、 ないがが、 ないが、 ないが、 ないが、 ないが、 ないが、 、	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g	★ごはん15 豚肉のおり 切干大根のカレ ブロッコリーの エネルギー たんぱく質 炭水化物	のg み焼風 シーきんびら ツナマョ和え 336kcal 9.6g 25.6g 16.4g	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g	★ごはん15 クリーム煮込み 玉子スパ わかめとパブリ エネルばく質 上たんぱく 脂質、化物	0g けハンバーグ リカの和え物 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g	卵乳麦 麦 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g
	★ごはん15 肉野輪のスコールギン エネルばく 上たん質 大人ばり ナトリウム	り 炒め ーサラダ 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 600kcal 16.3g 26.7g 68.8g 806mg	★ごはん15 ヤンニョム スパソテー 大人をフルサーニネルばく 上たん質、化物 ナトリウム	0g チキン風 Dきんぴら ラダ 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 744mg	★ごはんだ 会身に まかりますか ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 487mg	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 488mg	★ごはん15 豚肉ののカレブロッコリーの エネルギー たんぱ 炭水化物 ナトリウム	のg み焼風 シーきんぴら ツナマョ和え 336kcal 9.6g 	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg	★ごはん15 クリーム煮込み 玉子スパ わかめとパブリ エネルばく 脂質 ・ に放す、 を が が が が が が が が が が が が が が が が が が	のg サハンバーグ Jカの和え物 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g 856mg	卵乳麦 麦 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg
	★ごは 入 15 内 15	り 炒め ーサラダ 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg 357mg	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 600kcal 16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg	★ごはこう ヤンパとフ 大を関する 大を関する 大を関する 大を関する 大を関する 大・カリウム	0g チキン風 つきんぴら ラダ 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg	★白きさミ エた脂炭ナカ で	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 487mg 540mg	麦麦麦麦	★ごはん15 豚肉の根ののののののののののののののののののののののののののののののののののの	のg み焼風 シーきんぴら ツナマョ和え 336kcal 9.6g 25.6g 16.4g - 397mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg	★ごはん15 クリーム表込み 玉子ととパブリ エネルば ギく 上を質 化ウム カリウム	のg テハンバーグ カの和え物 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g 856mg 407mg	卵乳麦 麦 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg 468mg
	★ごは 京 かっぱい また で また	り 炒め ーサラダ 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg 357mg 134mg	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 600kcal 16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg	★ごはった ヤンパとフ 大を関する 大を関する 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、	0g チキン風)きんぴら ラダ 353kcal 13 1g 17 4g 33 5g 743mg 660mg 194mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg 259mg	★白きさミ エた脂炭ナカリン は魚こまス ・	のg 田揚 レモン煮 ロニサラダ おかず 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 487mg 540mg	麦麦麦麦	★ごはん15 豚肉のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	のg み焼風 ノーきんびら ツナマョ和え 336kcal - 9.6g - 25.6g - 16.4g - 397mg - 117mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 182mg	★ごはん15 クリームスパ シリースとパブリースといる。 大下のでは、一覧では、 大下のでは、 大下のでは、 大下のでは、 大下のでは、 大下のでは と て たりを と し たりと し と し と し と し と と し と と と と と と と と と	のg サハンバーグ カの和え物 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g 856mg 407mg 141mg	卵乳麦 麦 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg 468mg 206mg
	★ごは 入 15 内 15	り 炒め ーサラダ 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg 357mg 134mg 2.0g	麦麦麦卵乳麦 近飯セット 600kcal 16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg 2.1g	★ごはこう ヤンパとフ 大を関する 大を関する 大を関する 大を関する 大を関する 大・カリウム	のg チキン風 ラダ 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg 259mg 1.9g	★白きさミ エた脂炭ナカ で	のg 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12 4g 13 9g 36 1g 487mg 540mg 201mg 1.2g	麦 麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g	★ごはん15 豚肉の根ののののののののののののののののののののののののののののののののののの	のg み焼風 ノーきんびら ツナマョ和え 336kcal 25.6g 16.4g 582mg 397mg 117mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 583mg 458mg 182mg 1.5g	★ごはん15 クリーム表込み 玉子ととパブリ エネルば ギく 上を質 化ウム カリウム	のg サハンバーグ カの和え物 360kcal - 9.7g - 23.1g - 25.3g - 856mg - 407mg - 141mg - 2.2g	卵乳麦 麦 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg 468mg 206mg 2.2g
	★ごは菜の竹コ エネん質・化ウム ルポイン 大郎 大・カー ルポイン 大郎 大・カリン 塩 は 大・カリン は は は かった は かった	り 炒め ーサラダ 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg 357mg 134mg 2.0g	麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 600kcal 16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg 2.1g	★ごはニテ ヤンパとフ 大力 エネん質 水トリウ 塩 は カー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のg チキン風 ラダ おかず 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg 259mg 1.9g	★ごはんのもさます。 ・ はんのあますでは、 ・ はんのもますでする。 ・ はんでは、 ・ はんでは	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 487mg 540mg 201mg 1.2g	麦 麦 麦 罗乳麦 <u>ご飯セット</u> 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g	★ごはん15 豚肉ののカレブロッコリーの エネルばく エネんぱ たん質 ボ・リウム リウ塩 も はんり カリン は はいり カリン は はいり カリン は はいり カリン は はいり カリン は はいり カリン は はいり カリン は カリン は カリン は カリン は り り り り り り り り り り り り り り り り り り	のg み焼風 ーきんびら ツナマヨ和え おかず 336kcal - 9.6g - 25.6g - 16.4g - 582mg - 397mg - 1.5g - おかず	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 583mg 458mg 182mg 1.5g	★ごはん15 クリーム シリースパ カかめとパブリ エネんぱく エネんぱく 脂質水化ウム カリン は サトリウム リウ塩 リウム リウム	のg サハンバーグ カの和え物 おかず 360kcal - 23 1g - 25 3g 856mg 407mg 141mg 2 2g	卵乳麦 麦 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg 468mg 206mg 2.2g ご飯セット
	★ごは菜の かっこ 本で は で で で で で で で で で で で で で で で で で	り 炒め 一サラダ 357kcal 12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g おかず 980kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 600kcal 16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg 2.1g	★ごはニテクリング また 15 ムー では、 15 ムー では、 15 人の では、 17 人の では、	のg チキン風 ラダ おかず 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg 259mg 1.9g	★ごはんのあます。 ・ はんのあます。 ・ はんのあます。 ・ はんのあます。 ・ はんでは、 ・	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 36.1g 540mg 201mg 1.2g おかず 966kcal	麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 48.8mg 601mg 266mg 1.2g 二飯セット	★ごはん15 豚肉のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	のg み焼風 ーきんびら ツナマョ和え おかず 336kcal - 9.6g - 25.6g - 582mg - 117mg - 1.5g - おかず 978kcal	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 58.3mg 458mg 182mg 1.5g ご飯セット	★ごはん15 クリームスパラリンス また。 カかめとパブリンネんば、化ウムリウン 塩塩相 サウムリン 塩塩 サウム リウム サラム エネルギー	のg かいた。 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g 856mg 407mg 141mg 2.2g おかず 975kcal	卵乳麦麦 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g - 78.1g 857mg 468mg 206mg 2.2g ご飯セット 1704kcal
	★ごは菜の かっこ	のg 炒め ーサラダ 357kcal 12. 2g 26. 1g 16. 0g 357mg 357mg 134mg 2. 0g おかず 980kcal 26. 3g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 600kcal 16.3g 26.7g 806mg 418mg 199mg 2.1g ご飯セット 1709kcal 38.6g	★ごはニテクリング また 15ム	のg チキン風 ラダ おかず 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 74.3mg 660mg 19.4mg 1.9g おかず 986kcal 27.7g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg 259mg 1.9g 1.9g 1715kcal 40.0g	★白きさま エた脂炭水トリン	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 36.1g 540mg 201mg 1.2g おかず 966kcal 31.0g	麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g 1695kcal 43.3g	★ごはん15 豚肉のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	のg み焼風 ーきんびら ツナマョ和え おかず 336kcal 9.6g -25.6g -582mg -117mg -1.5g 	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 58.3mg 45.8mg 1.5g こ飯セット 1707kcal 37.1g	★ごはん15 クリースと カかめと ルぱく エネんば ルポく ルポく ルポく ルポく ルポく ルカリン ルカリン ルカリン リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	のg かいた。 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g 856mg 407mg 141mg 2.2g おかず 975kcal 27.1g	卵乳麦 麦 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 85.7mg 468mg 206mg 2.2g ご飯セット 1704kcal 39.4g
食 合	★ごは菜の かっこ 本で は で で で で で で で で で で で で で で で で で	り 炒め 一サラダ 357kcal 12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g おかず 980kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 600kcal 16.3g 26.7g 806mg 418mg 199mg 2.1g ご飯セット 1709kcal 38.6g 57.2g	★ごはニテクリング また 15 ムー では、 15 ムー では、 15 人の では、 17 人の では、	のg チキン風 ラダ おかず 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg 259mg 1.9g 1.19g 1715kcal 40.0g 62.7g	★白きさま エた脂炭水トリウ塩 オー質 ボーダ エネルば 100 大 100	のg 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 540mg 540mg 1.12g おかず 966kcal 31.0g 56.7g	麦 麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 48.8mg 601mg 266mg 1.2g 1.2g 1.3g 1.3g 1.2g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3	★ごはん15 豚肉のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	のg み焼風 ーきんぴら ツナマョ和え おかず 336kcal 9.6g 25.6g 16.4g -582mg -397mg 117mg 1.7mg 1.7mg -1.	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 1.5g こ飯セット 1707kcal 37.1g 62.7g	★ごはん15 クリームスパ カかめとパブリ エネん質 化リウム リウム 当量 エネルば 物ム カリン 相当 エネルば 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	のg かいシバーグ かの和え物 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g 856mg 407mg 141mg 2.2g おかず 975kcal	卵乳麦麦 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.57mg 468mg 2.06mg 2.2g ご飯セット 1704kcal 39.4g 60.9g
食 <u></u> 合	★ご野 (本) (15 を) (15 を) (15 を) (16 を) (17 を) (17 を) (18 を	のg 炒め ーサラダ 357kcal 12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g おかず 980kcal 26. 3g 55. 4g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 600kcal 16.3g 26.7g 806mg 418mg 199mg 2.1g ご飯セット 1709kcal 38.6g 57.2g 250.2g	★ごはニテ参り ヤスパセフ エた脂炭水トリン塩 エネん質 化リウム 当 ギス は	のg チキン風 ラダ おかず 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g - 743mg - 660mg 1.4mg 1.4mg 1.4mg 1.4mg 1.7mg 1.5mg 1.7mg 1.5mg 1.5mg 1.7mg 1	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 744mg 259mg 1715kcal 40.0g 62.7g 237.1g 2268mg	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 は魚のあ芋マ ネん質 化リウ 塩ネルば ハー質 ボーヴ エー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0g 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 36.1g 540mg 201mg 1.2g おかず 966kcal 31.0g	麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 48.8mg 601mg 266mg 1.2g 1.2g 1.3g 1.3g 2.37.9g	★ごはん15 豚肉のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	のg み焼風 一きんぴら ツナマョ和え おかず 336kcal 9.6g 25.6g 16.4g 397mg 117mg 1.5g おかず 978kcal 24.8g 60.9g 83.0g 1743mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 1.5g こ飯セット 1707kcal 37.1g 62.7g 241.4g	★ごはん15 クリースと カかめと ルぱく エネんば ルポく ルポく ルポく ルポく ルポく ルカリン ルカリン ルカリン リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	のg かいンバーグ かの和え物 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g 407mg 141mg 2.2g おかず 975kcal 27.1g 59.1g	原乳表表 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg 468mg 206mg 2.2g ご飯セット 1704kcal 39.4g 60.9g 238.3g 2228mg
食 <u></u> 合	★ご野輪ー エた脂炭水トリウム 当年	のg 炒め ーサラダ 357kcal 12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g おかず 980kcal 26. 3g 55. 4g 91. 8g 2081mg 1291mg	麦麦 麦卵乳麦 ご飯セット 600kcal 16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg 2.1g ご飯セット 1709kcal 38.6g 57.2g 250.2g 2084mg 1474mg	★ アス大カ エた脂炭 大カリ (15ムョテ参り エ たん質 (11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・11・	のg チキン風 ラダ おかず 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g - 660mg 19.4mg 1.9mg - 19.4mg 1.9mg - 19.5mg 98.6kcal 27.7g 60.9g - 78.7g 22.65mg 14.97mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17. 2g 18. 0g 86. 3g 721mg 259mg 1. 9g ご飯セット 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 は魚こまス ギく 物ウム 当ボイン で ・ 本ののカー質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のg 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 487mg 540mg 201mg 1.2g おかず 966kcal 31.0g 56.7g 79.5g 1849mg 1586mg	麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 601mg 266mg 1.2g 266mg 1.2g 237.9g 1852mg 1769mg	★ごはののの 大で、大で、大いで、大いで、大いで、大いで、大いで、大いで、大いで、大いで、大い	のg み焼風 一きんぴら ツナマヨ和え おかず 336kcal 9.6g 25.6g 16.4g 397mg 117mg 1.5g おかず 978kcal 24.8g 60.9g 83.0g 1743mg 1141mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 182mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 37.1g 62.7g 241.4g 1746mg 1324mg	★ごはん15 クリースとと カリ子とと ルポく ルポく ルポく ルポく ルポく ルポく ルポく ルガウム キん質 ルカリン は ルカリン は ルポく り カリン は ルポく り カリン は ルポく り カリン は ルポく り カリン も り り り り り り り り り り り り り り り り り り	のg かいンバーグ 力の和え物 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g 407mg 407mg 141mg 2.2g おかず 975kcal 27.1g 59.1g 79.9g 2225mg 1266mg	原乳表 ・ でしていた。 ・ でしていたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいた
食 <u></u> 合	★ご野師ル 本で野師ル エたに質したリウム ルポくでである。 エというでは、 本のでは、 本のでは、 大・リウム は、 本のでは、 大・リウム は、 は、 、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg 炒め ーサラダ 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg 357mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 26.3g 55.4g 91.8g 2081mg 1291mg 338mg	麦麦麦 卵乳麦	★ ご ス 大 カ	のg チキン風 ラダ おかず 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg 19.4mg 19.4mg 19.4mg 19.4mg 19.5mず 986kcal 27.7g 60.9g 78.7g 2265mg 1497mg 393mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17. 2g 18. 0g 86. 3g 721mg 259mg 1. 9g ご飯セット 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 588mg	★白きさミ エた脂炭ナカリ食塩 ネん質 化リウ 相 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく カリン 塩 ネん質 化リウム 当 ギく カリン カリン	のg 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 487mg 540mg 201mg 1.2g おかず 966kcal 31.0g 56.7g 79.5g 1849mg 1586mg 487mg	麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.0g 266mg 1.0g 28.5g 237.9g 1852mg 1769mg 682mg	★ごはのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	のg み焼風 一きんぴら ツナマヨ和え おかず 336kcal 9.6g 25.6g 16.4g 582mg 397mg 117mg 1.5g おかず 978kcal 24.8g 60.9g 83.0g 1743mg 1141mg 301mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 182mg 1.5g こ飯セット 1707kcal 37.1g 62.7g 241.4g 1746mg 1324mg 496mg	★ごはんだが クリースとという。 エたに質化リウム ルぱく物の 大トリン塩 本んば 化ウム 単次トリウム 当 ギー質 版水リウム 上たり カリン相 ギスクリカリン 相 ギスクリカリン オーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カーク カ	おかず 360kcal 9.7g 25.3g 856mg 407mg 141mg 2.2g おかず 975kcal 27.1g 59.1g 79.9g 2225mg 1266mg 419mg	卵乳表表 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg 468mg 206mg 2.2g こ飯セット 1704kcal 39.4g 60.9g 238.3g 2228mg 1449mg 614mg
食 <u></u> 合	★ご野 (本) 大)	のg 炒め ーサラダ 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg 357mg 134mg 2.0g まかず 980kcal 26.3g 55.4g 91.8g 2081mg 1291mg 338mg 5.2g	麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 600kcal 16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg 2.1g ご飯セット 1709kcal 38.6g 57.2g 250.2g 2084mg 1474mg 533mg 5.4g	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エん質・ボリウ 相 ルポートリン塩 ネん質・ボリウ 相 ルポートリン塩 ボークム 当 ギく 物ウム 当 一質 しかり 当 一質 しかり しゅう	のg チキン風 ラダ おかず 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg 19.4mg 19.4mg 19.4mg 19.4mg 19.7g 27.7g 60.9g 78.7g 2265mg 1497mg 393mg 5.8g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 588mg 5. 8g	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 は魚こまス ルぱ 化リウ 相 ルぱ 水ウム 当 ギく 物 ム 当 ギ マー質 ルポーツ も	のg 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 487mg 201mg 201mg 1.2g 56.7g 79.5g 1849mg 1586mg 487mg 4.7g	麦麦麦麦	★ 下	のg み焼風 一きんぴら ツナマヨ和え おかず 336kcal 9.6g 25.6g 16.4g 582mg 397mg 117mg 1.5g 5.5vず 978kcal 24.8g 60.9g 83.0g 1743mg 1141mg 301mg 4.5g	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 1.5g ごのとマット 1707kcal 37.1g 62.7g 241.4g 1746mg 1324mg 496mg 4.5g	★ごはムスパップリント またに質化リウム リース とと かっした では、 またに質化リウム ルポイン がった いった では、 ない かった は できる できる かった かった は できる できる できる かった かった は できる かった	のg かいンバーグ 力の和え物 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g 856mg 407mg 141mg 141mg 2.2g まかず 975kcal 27.1g 59.1g 79.9g 2225mg 1266mg 419mg 5.7g	卵乳表表 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg 468mg 208mg 2.2g こ飯セット 1704kcal 39.4g 60.9g 238.3g 2228mg 1449mg 614mg 5.7g
食合計合	★ 下 内 か	りまり できます できます できます できます できます できます できます できます	麦麦麦	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 エとりとフ ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルポーツ 当ギく 物ウム 当ギー質	のg チキン風 ラダ 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g おかず 986kcal 27.7g 60.9g 78.7g 1497mg 393mg 5.8g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17. 2g 18. 0g 86. 3g 721mg 259mg 1. 9g ご飯セット 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 588mg 5. 8g	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 ご身のつッ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネ は魚こまス ルば 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルポートリン塩ネル 当ギく 物ウム 当ギ く 物ウム 当ギ	のg 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 487mg 201mg 1.2g おかず 966kcal 31.0g 56.7g 79.56.7g 1849mg 1586mg 4.7g	麦麦麦麦男乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 43.3g 58.5g 237.9g 1852mg 1769mg 682mg 4.7g	★ご肉 大 の は の は の は の は の は の は の は の は の は の	のg み焼風 一きんぴら ツナマョ和え 336kcal 9 6g 25. 6g 16. 4g 397mg 117mg 1.5g おかず 978kcal 24.8g 60.9g 83.0g 1141mg 301mg 4.5g	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 1.5g 1.5g 1707kcal 37.1g 62.7g 241.4g 1746mg 1324mg 496mg 4.5g	★ごはムスと クリ子と カリイスと エた質が、カリ食 エた質が、カリウ エた質が、カリウ エた質が、カリウ エたに質が、カリウ エたに質が、カリウ エたに質が、カリウ エたに質が、カリウ エをに質が、カリウ エネルで エをに質が、カリウ エネルで カリン塩 エをに質が、カリウ エネルで カリン塩 エをに質が、カリウ エネルで カリン塩 エースと	のg カの和え物 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g 856mg 407mg 141mg 2.2g おかず 975kcal 27.1g 59.1g 79.9g 1266mg 419mg 5.7g	即乳表 ま を で
食 <u></u> 合	★肉竹コ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭・ナリン塩 ネん質・パリウ・相ルぱ 化リウ・増ルパー・リン塩・ボール 当ギく 物ウム・当ギく 物・カー質 一質 一質 一質 一質 一質 一質	り 炒め 一サラダ おかず 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg 357mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 26.3g 55.4g 91.8g 2081mg 1291mg 338mg 5.2g 1044kcal 26.7g	麦麦麦卵乳麦 1600kcal 16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg 2.1g ご飯セット 1709kcal 38.6g 57.2g 250.2g 2084mg 1474mg 533mg 5.4g 1773kcal 39.0g	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 エンパ根ラ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 もんぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルポイン 当ギく 物ウム 当ギく かっぱ しょうしょう かんぱん かりん 当ぎく ないがら しょう しょう かんぱん しゅうしょう しょう かんぱん しゅうしょう しょう かんぱん しょう しょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	のg チキン風 ラダ 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g おかず 986kcal 27.7g 60.9g 78.7g 22.65mg 1497mg 393mg 5.8g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17. 2g 18. 0g 86. 3g 721mg 259mg 1. 9g ご飯セット 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 588mg 5. 8g	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 ご身のつッ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 オん質水トリン 相ルぱ 化リウ 相ルぱ イリン 相ルぱ インリン 当ギく 物ウム 当ギく カウム 当 一質	のg 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12 4g 13 9g 36 1g 487mg 201mg 1.2g おかず 966kcal 31.0g 56.7g 79.5g 1886mg 1886mg 4.7g 1029kcal 31.3g	麦麦麦麦男乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 43.3g 58.5g 237.9g 1852mg 1769mg 682mg 4.7g	★ではいます。 大ではいますが、 大ではいますが、 大のではいますが、 大力のでは、 大力の	のg み焼風 一きんぴら ツナマョ和え おかず 336kcal - 9.6g - 25.6g - 16.4g - 582mg - 397mg - 1.5g おかず 978kcal - 24.8g - 60.9g - 83.0g - 1743mg - 1141mg - 301mg - 4.5g - 1042kcal - 25.2g	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 37.1g 62.7g 241.4g 1746mg 1324mg 496mg 4.5g	★ごしています。 大ごしています。 大ごしています。 大ごしています。 大ではないまする。 大ではないます。 大ではないます。 大ではないます。 大ではないまするないます。 大ではないまするないます。 大ではないまするないます。 大ではないまするないます。 大ではないまするないまするないます。 大ではないまするないまするないます。 大ではないまするないまするないます。 大ではないまするないまするないます。 大ではないまするないまするないますなないますなないますなないますなないますなないますな	のg かつがった物 おかず 360kcal 9.7g 23.1g 25.3g 856mg 407mg 141mg 2.2g おかず 975kcal 27.1g 59.1g 79.9g 2225mg 419mg 419mg 5.7g	卵乳表 麦 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg 468mg 2.2g ご飯セット 1704kcal 39.4g 60.9g 238.3g 2228mg 1449mg 614mg 5.7g 1752kcal 39.8g
食 合計 合計(★肉竹コ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭・ナリン塩 ネん質・パリウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ペリウ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 15めま口 一質 15めま口 一質 15のま口 一質 15のま口 一質 15のま口 一質 15のま口 15のまし 15のま口 15のまロ 15	りまかず。 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg 357mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 26.3g 55.4g 91.8g 2081mg 1291mg 338mg 5.2g 1044kcal 26.7g 555.5g	麦麦麦	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を質が、トリン塩、水ん質水トリン塩水の質水トリン塩水の質水トリン塩水の質水トリン塩水の質が、カリカ・当ギく、物ウム 当ギく 物ウム 当ぞく ちょうしょう	のg チキン風 ラダ 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g おかず 986kcal 27.7g 60.9g 78.7g 2265mg 1497mg 393mg 5.8g 1034kcal 28.1g 61.0g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 721mg 259mg 1.9g 1.9g 259mg 1.715kcal 40.0g 62.7g 237.1g 2268mg 1680mg 588mg 5.8g 1763kcal 40.4g 62.8g	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリな ネん質水トリン 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば ペリウ 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく しょく	のg 田揚 レモン煮 コニサラダ 326kcal 122 4g - 13 9g 36.1g 487mg 201mg 1.2g おかず 966kcal 31.0g 56.7g 79.5g 1849mg 1.86mg 4.7g 1029kcal 31.3g 56.8g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 野乳麦 16.5g 14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g 266mg 1.2g 266mg 1.2g 237.9g 1852mg 1769mg 682mg 4.7g 1758kcal 43.6g 58.6g	★豚切ブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルぱ な 大 カ リ 食 エ た 脂 炭 水 ト リ ン 塩 ネ ん 質 水 と リウ と 当 ぞく 脂 炭 で り な と 当 で く 脂 で で し か と し 音 一 質 に か と と し か と し 音 一 質 に か と と し か と し 音 一 質 に か と と し か と し 音 一 質 に か と と し か と し 音 一 質 に か と し	のg み焼風 一きんぴら ツナマョ和え おかず 336kcal - 25.6g - 16.4g - 582mg - 397mg - 117mg - 1.5g - 582mg - 397mg - 114mg - 1.5g - 83.0g - 1743mg - 1141mg - 1141mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 583mg 458mg 1.5g 1707kcal 37.1g 62.7g 241.4g 1746mg 1324mg 496mg 49.5g 1771kcal 37.5g 62.8g	★フェカ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭 ボーリン塩 ネん質 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 当 ギく 物 カム 当 ギく 質 がった 当 ギく 質 がった 当 ギ く 脂質 がった 当 ギ く 変 がった 当 ギ く おり な と と と と と と かった と に で かん と と と と と かった と に で かん と と と と と と と と と と と と と と と と と と	のg かった。 おかず 360kcal 	即乳表 表 さ さ は で は で は さ は で に で に で に で に で に で に で に で に で に で に で に で に で に で に で に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に に
食合計合	★肉竹コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 4 ボス・リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ハリウ 相ルぱ ハリウ 当 ギス 物ウム 当 で 物力 かった	りまかず。 357kcal - サラダ 357kcal - 12 2g - 26. 1g - 16. 0g - 805mg - 357mg - 134mg - 2. 0g - おかず 980kcal - 26. 3g - 55. 4g - 91. 8g - 2081mg - 1291mg - 1291mg - 5. 2g - 1044kcal - 26. 7g - 55. 5g - 107. 3g	麦麦麦	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩水の質水トリン塩水の質水トリン塩水の質水トリン塩水の質水トリン塩水の質水・リウ・増加・増加・増加・増加・増加・増加・増加・増加・増加・増加・増加・増加・増加・	のg チキン風 きんぴら ラダ 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g 33.7g 60.9g 78.7g 2265mg 1497mg 393mg 5.8g 1034kcal 28.1g 61.0g 90.2g	乳麦 麦 卵乳麦 1596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 721mg 259mg 1.9g 1.9g 259mg 1.9g 259mg 1.9g 259mg 1.9g 1715kcal 40.0g 62.7g 237.1g 2268mg 1680mg 588mg 1763kcal 40.4g 62.8g 248.6g	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当年く 物	のg 田揚 レモン煮 コニサラダ 326kcal 122 4g 133 9g 36.1g 487mg 201mg 1.2g おかず 966kcal 31.0g 56.7g 79.5g 1849mg 1487mg 4.7g 1029kcal 31.3g 4.7g	麦 麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 569kcal 14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 43.3g 58.5g 237.9g 1852mg 1769mg 682mg 4.7g 1758kcal 43.6g 58.6g 253.1g	★豚切ブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ (1) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	のg み焼風 一きんぴら ツナマョ和え おかず 336kcal - 25 6g - 16.4g - 582mg - 397mg - 117mg - 1.5g - 582mg - 397mg - 114mg - 1.5g - 582mg - 397mg - 114mg - 14mg - 141mg -	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 583mg 458mg 1.5g 1707kcal 37.1g 62.7g 241.4g 1746mg 1324mg 496mg 49.5g 1771kcal 37.5g 62.8g 256.9g	★ク玉わ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ相ルぱ 他リウ 相ルぱ 物ウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物	のg かった。 おかず 360kcal - 23 1g - 23 1g - 25 3g - 856mg - 407mg - 141mg - 2 2g - 3 1g - 25 3g - 856mg - 407mg - 126mg - 79 9g - 2225mg - 1266mg - 419mg - 5 7g - 1023kcal - 27 5g - 59 2g - 59 2g - 91 4g	原乳表表 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg 468mg 206mg 2.2g ご飯セット 1704kcal 39.4g 60.9g 238.3g 2228mg 1449mg 614mg 614mg 1752kcal 39.8g 61.0g 249.8g
食合計合計(間食	★肉竹コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 を脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ を エた脂炭ナカリ を エた脂炭ナカリ を エた脂炭ナトリン 塩 ネん質 水 トリウ 相 ルぱ 化 リウ 相 ルぱ 化 ウム 当 ギく 物ウム 当 ギー質 かん	のg 炒め 一サラダ 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg 357mg 134mg 2.0g おかず 980kcal 26.3g 55.4g 91.8g 2081mg 1291mg 338mg 1291mg 338mg 1291mg 338mg 1295 55.5g 107.3g 2084mg	麦麦麦	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 一質 ム	のg チキン風 ラダ 353kcal -13.1g -17.4g -33.5g -743mg -660mg -194mg -1.9g 	乳麦 麦 卵乳麦 1596kcal 17. 2g 18. 0g 86. 3g 721mg 259mg 1. 9g 1. 9g 259mg 1. 9g 226mg 1680mg 588mg 1680mg 588mg 1763kcal 40. 4g 62. 8g 248. 6g 2271mg	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 イン できる マーダー マーダー マーダー ロー	のg 田揚 レモン煮 コニサラダ 326kcal 12.4g -13.9g -36.1g -487mg -201mg -1.2g 	麦 麦 麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 569kcal 16.5g 14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 43.3g 58.5g 237.9g 1852mg 1769mg 682mg 4.78cal 43.6g 58.6g 253.1g 1853mg	★豚切ブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ ガー質 ボイン 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質	のg み焼風 一きんぴら ツナマヨ和え おかず 336kcal - 25 6g - 16.4g - 582mg - 397mg - 117mg - 1.5g - 582mg - 397mg - 1.5g - 104g - 117mg - 1.5g - 1.5g	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 1.5g 1,5g 1707kcal 37.1g 62.7g 241.4g 1746mg 1324mg 496mg 4.5g 1771kcal 37.5g 62.8g 256.9g 1749mg	★ク玉わ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ カー質 やり 当年く 物 ムー質 かり カー質 かり カー質 かり カー カー サーク カー	のg かっす。 360kcal - 23 1g - 25 3g - 856mg - 407mg - 141mg - 2. 2g - 37 1g - 25 3g - 856mg - 407mg - 141mg - 2. 2g - 37 1g - 59 1g - 79 9g - 2225mg - 1266mg - 419mg - 57 1g - 59 1g - 79 9g - 2225mg - 1023kcal - 27 5g - 59 2g - 91 4g - 2228mg	原乳表表 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg 468mg 206mg 2.2g ご飯セット 1704kcal 39.4g 60.9g 238.3g 2228mg 1449mg 614mg 614mg 614mg 1752kcal 39.8g 61.0g 249.8g 2231mg
食 合計 合計(間)	★肉竹コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 を増加 は マー質 ヤーカー 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく カリカム 15めま口 一質 カム	のg 炒め 一サラダ 357kcal 12.2g 26.1g 16.0g 805mg 357mg 134mg 2.0g 55.4g 91.8g 2081mg 1291mg 338mg 1291mg 338mg 1291mg 338mg 1291mg 338mg 1291mg 338mg 1291mg 338mg 1291mg 338mg 1291mg 338mg	麦麦麦	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩イの質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ ガウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 一質 ムムーのサー一質 カム 量一質 カム	のg チキン風 ラダ 353kcal 13.1g 17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g 886kcal 27.7g 60.9g 78.7g 2265mg 1497mg 393mg 1497mg 393mg 1034kcal 28.1g 61.0g 90.2g 2268mg 1553mg	乳麦 麦 卵乳麦 1596kcal 17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g 1. 9g 259mg 1. 9g 226mg 1680mg 588mg 1680mg 588mg 1763kcal 40. 4g 62. 8g 248. 6g 2271mg 1736mg	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は魚こまっ ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギー質 ム	のg 田揚 レモン煮 ロニサラダ 326kcal 12.4g 13.9g 36.1g 487mg 201mg 1.2g 540mg 201mg 1.2g 56.7g 79.5g 1849mg 1586mg 487mg 487mg 1586mg 487mg 1586mg 487mg 1586mg 1586mg 1586mg 1586mg 1643mg	麦 麦 麦 麦 麦 野乳麦 16.5g 14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g 1.2g 266mg 1.2g 237.9g 1852mg 1769mg 682mg 4.7g 1758kcal 43.6g 58.6g 253.1g 1853mg 1826mg	★豚切ブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カー質 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質	のg み焼風 一きんぴら ツナマョ和え おかず 336kcal 9.6g -582mg 397mg 117mg 1.5g 	乳麦 卵麦 ご飯セット 579kcal 13.7g 26.2g 583mg 458mg 1.5g 1,5g 1,707kcal 37.1g 62.7g 241.4g 1746mg 1324mg 496mg 4.5g 1771kcal 37.5g 62.8g 256.9g 1749mg 1384mg	★ク玉わ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ ガー質 かっム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 一質	の g か がず 360kcal 9.7g 25.3g 856mg 407mg 141mg 2.2g 360kcal 9.7g 25.3g 856mg 407mg 141mg 2.2g 360kcal 27.1g 59.1g 79.9g 2225mg 1266mg 419mg 127.5g 59.2g 91.4g 2228mg 1322mg	『野乳麦麦 『飯セット 603kcal 13.8g. 23.7g. 78.1g. 857mg. 468mg. 206mg. 2.2g. ご飯セット 1704kcal 39.4g. 60.9g. 238.3g. 2228mg. 1449mg. 614mg. 2231mg. 1505mg. 1505mg.
食合計合計(間食	★肉竹コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 を脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ を エた脂炭ナカリ を エた脂炭ナカリ を エた脂炭ナトリン 塩 ネん質 水 トリウ 相 ルぱ 化 リウ 相 ルぱ 化 ウム 当 ギく 物ウム 当 ギー質 かん	のg 炒め 一サラダ 357kcal 12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g 555. 4g 91. 8g 2081mg 1291mg 338mg 1291mg 338mg 5. 2g 1044kcal 26. 7g 55. 5g 107. 3g 2084mg 1351mg 345mg	麦麦麦	★ヤス大カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 一質 ム	のg チキン風 ラダ 353kcal -13.1g -17.4g -33.5g -743mg -660mg -194mg -1.9g 	乳麦 麦 卵乳麦 1596kcal 17.2g 18.0g 86.3g 721mg 259mg 1.9g 1.9g 259mg 1.715kcal 40.0g 62.7g 237.1g 2268mg 1680mg 588mg 588mg 1763kcal 40.4g 62.8g 248.6g 2271mg 1736mg 594mg	★白きさミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 イン できる マーダー マーダー マーダー ロー	のg 田揚 レモン煮 コニサラダ 326kcal 12.4g -13.9g -36.1g -487mg -201mg -1.2g 	表表表表明乳表	★豚切ブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ ガー質 ボッカム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質	のg み焼風 一きんぴら ツナマヨ和え おかず 336kcal - 25 6g - 16.4g - 582mg - 397mg - 117mg - 1.5g - 582mg - 397mg - 1.5g - 104g - 117mg - 1.5g - 1.5g	乳麦 卵麦 プラリン 13.7g 26.2g 69.2g 58.3mg 45.8mg 1.5g 1.5g 1.707kcal 37.1g 62.7g 241.4g 1746mg 1324mg 496mg 4.5g 1771kcal 37.5g 62.8g 256.9g 1749mg 1384mg 503mg	★ク玉わ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ カー質 やり 当年く 物 ムー質 かり カー質 かり カー質 かり カー カー サーク カー	おかず 360kcal 9.7g 25.3g 856mg 407mg 141mg 2.2g 375kcal 27.1g 59.1g 79.9g 2225mg 1266mg 419mg 5.7g 1023kcal 27.5g 59.1g 79.9g 2225mg 1266mg 419mg 5.7g 1023kcal 27.5g 59.2g 91.4g 2228mg 1322mg 425mg	原乳表表 ご飯セット 603kcal 13.8g 23.7g 78.1g 857mg 468mg 206mg 2.2g ご飯セット 1704kcal 39.4g 60.9g 238.3g 2228mg 1449mg 614mg 614mg 614mg 1752kcal 39.8g 61.0g 249.8g 2231mg

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

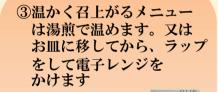
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで
- 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。



週間献立表(たんぱく60g管理食)

	コーゴいしかわ												100000000000000000000000000000000000000		
		20日(月])		21日(火	'		22日(7			23日(7			24日(会	
	品名		アレルゲン	品ź		アレルゲン	品名		アレルゲン			アレルゲン	品ź		アレルケ
	★ごはん180g がんもどきと椎 鶏肉の青じそ 麩とえのきのさ	茸の煮物 ·南蛮	麦	★ごはん18 寄せ豆腐の れんこんと鶏® 白菜と昆布	うすあん ^{別のカレー煮}	卵麦 乳麦	★ごはん18 鶏肉と高菜 コーンと挽肉 中華キャベ	の炒め物 の炒め物	麦 乳麦 麦	★ごはん18 肉団子の中 麩の野菜あ バジルポテ	華炒め んかけ	麦	★ごはん18 白菜と厚揚げの キャベツの和 なすの中華風	≠華そぼろ煮 風力 レー煮	卵乳麦
朝食	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 25kcal 13.1g 12.2g 14.7g 741mg 372mg 189mg 1.9g	18. 0g 12. 9g 77. 6g	エネルギー たんぱく質 脂質 脂質 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 218kcal 9.6g 12.8g 16.1g 752mg 468mg 131mg 1.9g	14.5g 13.5g 79.0g 753mg 540mg 208mg	エネルギー たんぱく質 脂質水化リウム カリウム り 食塩相当量	おかず 176kcal 10.8g 8.7g 14.4g 562mg 498mg 142mg 1.4g	15.7g 9.4g 77.3g 563mg 570mg 219mg	エネルギー たんぱく質 脂質 ボ化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 219kcal 8.3g 10.9g 22.0g 607mg 418mg 110mg	13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg	エネルギー たんぱく 質 脂炭 化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	おかず 213kcal 6.8g 14.5g 16.1g 534mg 406mg 97mg 1.4g	ご飯セ 503kc: 11.7 15.2 79.0 535m 478m 174m
	★ごはん180g 鶏肉のごま醤 人参グラッセ 里芋のそぼろ 春雨の中華和	油焼き 煮	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん18 カレイのス ピーマンソ 大根の梅と ナスの梅と	パイス揚 テー 煮	卵乳麦 麦	★ ごはん18 豚肉とザーサイの ひじきとアサリの 切干と法蓮草のご	中華玉子炒め のさっぱり煮	麦	★ごはん18 白身魚の和風 鶏肉と春雨 竹輪のソー	きのこあん の 中華煮		★ごはん18 鶏肉のさっぱり 人参グラッ 里芋と小松菜 ブロッコリーのベ	レモン酢焼 セ のとろみ煮	乳麦 麦 卵乳麦
	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	13. 2g 12. 7g 20. 5g 809mg 328mg 130mg 2. 1g	18. 1g 13. 4g 83. 4g 810mg 400mg 207mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 314kcal 15.1g 19.0g 20.9g 621mg 506mg 163mg 1.6g	20.0g 19.7g 83.8g 622mg 578mg 240mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 273kcal 11.1g 21.0g 9.4g 714mg 376mg 152mg 1.8g	16.0g 21.7g 72.3g 715mg 448mg 229mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		22.3g 15.8g 89.5g 724mg 508mg 299mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	15.0g 17.2g 717mg 532mg 93mg 1.8g	ご飯セ 565kc 21.4 15.7 80.1 718m 604m 170m
	◎黄桃(缶)15 ★ごはん180g 鯖のトマトバジ 高菜と大根の 白菜のスープ	「 ルソース 煮物	麦 麦 乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 豚ロースの玉 じゃが芋とほうれ 若芽の酢味	0g ねぎソース ^{ん草のそぼろ煮}	麦麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 サワラの味 菜のもしり フレンチマ	Og 噌煮 り	麦卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 煮込みタンド キャベツソ 大豆とごぼ 切干と人参の	0g リーチキン テー うの煮物	卵 乳麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッケの磯 インゲンソ れんこんの3 玉子スパサ	0g 辺焼 テー ī目炒め煮	麦 乳麦 麦 卵乳麦
	エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 14kcal 13.3g 23.0g 11.2g 632mg 441mg 198mg 1.6g	18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	544mg 162mg	18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	おかず 303kcal 17.0g 15.9g 21.8g 725mg 550mg 202mg 1.8g	21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg	エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	798mg 217mg	20.7g 15.9g 84.4g 549mg 870mg 294mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	241mg	ご飯セ 583kc 21.7 15.5 84.4 726m 523m 318m
合計	エネルギー 7 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 2 カリウム リン	おかず '91kcal 39.6g 47.9g 46.4g 2182mg 1141mg 517mg	ご飯セット 1661kcal 54.3g 50.0g 235.1g 2185mg 1357mg 748mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 804kcal 38.6g 45.7g 59.0g 2040mg 1518mg 456mg	ご飯セット 1674kcal 53.3g 47.8g 247.7g 2043mg 1734mg 687mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 752kcal 38.9g 45.6g 45.6g 2001mg 1424mg 496mg	二飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.3g 2004mg 1640mg 727mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 825kcal 41.5g 41.2g 70.1g 1878mg 1652mg 549mg	ご飯セット 1695kcal 56.2g 43.3g 258.8g 1881mg 1868mg 780mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 781kcal 40.1g 44.3g 54.8g 1976mg 1389mg 431mg	ご飯也 1651ka 54.8 46.4 243. 1979a 1605a 662m
_	たんぱく質	5. 6g 19kcal 40. 4g 48. 1g	1789kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	5. 2g 900kcal 39. 4g 45. 9g	1770kcal 54.1g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	5. 0g 880kcal 39. 7g 45. 8g	1750kcal 54. 4g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質		1821kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	5. 0g 909kcal 40. 9g 44. 5g	5. 0 1779k 55. 6 46. 6 274.

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「②」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。



週間献立表(やわらか普通食)

	コープいしか			100000000000000000000000000000000000000			105005(1)								
	10	月20日(月)	10	0月21日(リ	()	1()月22日(オ	<)	1(0月23日(フ	()	1	0月24日(会	È)
	品ź		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン		名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★やわらかこ			★やわらかる			★やわらかご			★やわらかご			★やわらかる		
			-												co +
	鶏と大根の		麦	がんもどき	の含め煮		鶏大豆			和風ポトフ	,	乳麦	寄せ豆腐の	のうすあん	丱麦
	ふきの含め	者	乳麦	きくらげとこん	にゃくの佃煮	麦	竹輪のご	き炒め	麦	人参しりし	L)	麦	キャベツの	り十佐者	麦
	バンサンス-				ーナッツ和え		白菜のス-			大根と柚子の		^	若芽ともや		
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
773															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー		385kcal												411kcal
													蛋白質		
	蛋白質	6.7g					蛋白質				2.7g	9.2g		5.7g	11.7g
	脂 質	2.8g	3.7g	脂 質	7.2g	8.1g	脂 質	6.7g	7.6g	脂 質	1.8g	3.5g	脂 質	7.6g	8.5g
	炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	14.5g	70.9g	炭水化物	14.7g	71.0g	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	12.0g	70.4g
	ナトリウム		1102mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1196mg
									_		_				
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.2g	食塩相当量	_	3.0g
	★やわらかこ	ばん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらか!	ごはん180g	
	ハッシュドポー				のバジル炒め		キャベツと豚肉	_		かれい塩			田楽煮	Ü	麦
				里芋のそ			担々風春			竹輪の辛		丰	豚肉のチリ	11 7 161 14	
	肉入りうの花											麦			
	いんげんと鶏肉のさ	っぱり胡麻酢和え	麦	若芽と蒲鉾の	のわさびマヨ	丱麦	大根の甘	酢漬け		れんこんの	五目炒め煮	麦	コロコロ野菜の	のきな粉マヨ	丱麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	スパゲティ	/サラダ	卵乳麦	★味噌汁		麦
昼	7. 11. []71			/			/			★味噌汁		麦	7 THE EAST		
鱼										▲ 小 一 / 1		久			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずかい	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット
合	エネルギー	221400	499kcal				エネルギー			エネルギー			エネルギー		484kcal
IX	エイルイー	23 TKGaI													
	蛋白質	13.0g									19.4g	25.1g		9.1g	15.1g
	脂 質	11.0g	11.9g	脂質	12.1g	13.9g	脂 質	10.1g	11.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	7.6g	8.6g
	炭水化物	21 2σ		炭水化物			炭水化物	191σ		炭水化物		71.2g	炭水化物	26.6¢	83.9g
			_			_							ナトリウム		1354mg
		_	_	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム					
	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
	ブリの幽庵焼		麦	照焼ハン		乳麦	さば梅煮			鶏肉のマー			アジのカレ		麦
	ピーマンのお						白菜とミンチ	0 t # lbl 4				乳麦	人参のきん		麦
		ついい、小口で		枝豆のペペ						法蓮草ソ					
	鶏のうま煮		麦	ひじきの王			キャベツサ	トフダ	卵乳麦	豚肉と大村	限の煮物	麦	春雨とめかぶ	のチャプチェ	麦
	人参とコーンの	ツナマヨ和え	卵麦	玉子スパー	サラダ	卵乳麦	★味噌汁		麦	さつま揚げとオクラ	ラのピリ辛マヨ和え	卵麦	おからと玉れ	aぎのサラダ	卵乳麦
夕	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	/			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	▲ 小竹 / /		×.	▲ 小門 /		久				人 小山川		又	人 小 百 / 1		又
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	328kcal	600kcal	エネルギー	295kcal	569kcal	エネルギー	272kcal	546kcal	エネルギー	280kcal	552kcal	エネルギー	238kcal	514kcal
	蛋白質	17.1g	23.3g						18.2g		15.5g	21.6g		12.6g	19.0g
	脂質	19.9g	20.9g			15.2g					17.0g	18.0g	脂質	12.7g	14.4g
	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	27.3g	84.9g	炭水化物	14.6g	72.8g	炭水化物	15.3g	72.1g	炭水化物	18.8g	75.2g
		637mg		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1202mg
												_		_	
	食塩相当量	_	2.7g	食塩相当量	_		食塩相当量			食塩相当量		2.9g	食塩相当量	_	3.1g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー		1484kcal				エネルギー			エネルギー	651kcal	1470kcal	エネルギー		1409kcal
	蛋白質	36.8g	54.5g					33.4g			37.6g	55.9g		27.4g	45.8g
	脂 質	33.7g	36.5g			37.2g					34.3g	37.9g	脂 質	27.9g	31.5g
		52.9g	224.1g	炭水化物	60.6g	231.9g	炭水化物	48.4g	219.3g	炭水化物	45.5g	215.9g	炭水化物	57.4g	229.5g
計				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		3752mg
	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	b.bg	9.8g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	b. I g	9.5g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。



週間献立表 (刻み食)

	コープいしかわ									
	10月20日(月)	10月21日(火	k)	10月22日(7	k)	10月23日(7	仁)	10月24日(会	(全
	品名	ァ レルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン
		101072		101012		1 01012		ノレルソン		101012
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏と大根の味噌煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卯麦
	ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにゃくの佃煮		竹輪のごま炒め	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦
	バンサンスー	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	白菜のスープ煮	乳麦	大根と柚子の甘酢漬け		若芽ともやしの酢の物	麦
	★味噌汁							±		
		麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
朝										
77.1										
	栄養価 おかずセット	フルカット	学養価 おかずおかん	フルカット	学美価 おかずおかん	フルセット	栄養価 おかずセット	フルカット	学養価 おかずわかん	フルセット
4	不良画 おがりじか	274	不良画 おかりじか	270 6 71	不良画 おかりじか	200	不良画 おかりじか			
艮	エネルギー 115kcal	2/4kcal	エネルギー 142kcal	30 I Kcal	エネルギー 16/kcal	326kcal	エネルギー 89kcal	248kcal	エネルギー 135kcal	294kcal
	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 11.6g	15.3g	蛋白質 2.7g	6.4g	蛋白質 5.7g	9.4g
	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 7.2g		脂 質 6.7g	7.4g	脂質 1.8g	2.5g	脂 質 7.6g	8.3g
	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 14.5g	47.5g	炭水化物 14.7g	47.7g	炭水化物 15.3g	48.3g	炭水化物 12.0g	45.0g
				_						_
			ナトリウム 665mg				ナトリウム 438mg	878mg		1192mg
	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 1.1g	2.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g
	★全粥240g	0	★全粥240g	0	★全粥240g	0	★全粥240g	.=0	★全粥240g	0
				-: -	_					
	ハッシュドポークのルー	乳麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		かれい塩焼		田楽煮	麦
	肉入りうの花	乳麦	里芋のそぼろ煮		担々風春雨	麦落	竹輪の辛子炒め	麦	豚肉のチリソース炒め	
						久石				
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	丱麦	大根の甘酢漬け		れんこんの五目炒め煮	麦	コロコロ野菜のきな粉マヨ	丱麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
		~	X - 7(- E / 1	~	X 3/4 E/1	~			X - XI - E X I	~
昼							★味噌汁	麦		
			<u></u>						\\ \delta \tau \tau \tau \tau \tau \tau \tau \t	
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
食	エネルギー 231kcal	390kcal	Tネルギー 224kcal	383kcal	Tネルギー 204kcal	363kcal	エネルギー 282kcal	441kcal	Tネルギー 211kcal	370kcal
	平方标 100···	107-	平方标 10.7	1 / / -:	平方标 0.4···	101-	平方标 10.4··	001=	平方所 01	100-
	蛋白質 13.0g	16.7g	蛋白質 10.7g		蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 19.4g	23.1g	蛋白質 9.1g	12.8g
	脂質 11.0g	11.7g	脂 質 12.1g	12.8g	脂質 10.1g	10.8g	脂 質 15.5g	16.2g	脂 質 7.6g	8.3g
	炭水化物 21.2g	54.2g	炭水化物 18.8g	51.8g	炭水化物 19.1g	52.1g	炭水化物 14.9g	47.9g	炭水化物 26.6g	59.6g
	ナトリウム 973mg	1413mg	ナトリウム 982mg	1422mg	ナトリウム 632mg	10/2mg	ナトリウム 850mg	1290mg	ナトリウム 912mg	1352mg
	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.4g
		0.05		0.08		2.78		0.08		0.18
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	アジのカレー焼	麦
	ピーマンのおかか和え		枝豆のペペロンチーノ風		白菜とミンチの中華炒め		法蓮草ソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦
	鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	네이찌! 표				
	人参とコーンのツナマヨ和え				1 1 2 2 2 2	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦
	人参とコーフのファミコ和ん	NN Z	エヱィパサラグ	侧到 幸						
タ			玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	罗孔 友	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	ッ 麦	玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦						
							さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦
							さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	さつま揚げとオクラのビリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦	おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦
•	★味噌汁 栄養価 おかずセット	麦	★味噌汁		★味噌汁	麦	さつま揚げとオクラのビリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦	おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦
食	★味噌汁 栄養価 おかずセット	麦フルセット	★味噌汁 栄養価 おかずセット	麦フルセット	★味噌汁 栄養価 おかずセット	麦フルセット	さつま揚げとオクラのビリ辛マヨ和え ★味噌汁 栄養価 おかずセット	卵麦 麦 フルセット	おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット	卵乳麦麦フルセット
食	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal	麦 フルセット 487kcal	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal	麦 フルセット 454kcal	★味噌汁栄養価 おかずセットエネルギー 272kcal	麦 フルセット 431kcal	きつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 280kcal	卵麦 麦 フルセット 439kcal	おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal	卵乳麦麦 麦 フルセット 397kcal
食	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g	麦 フルセット 487kcal 20.8g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g	麦 フルセット 454kcal 14.6g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g	麦 フルセット 431kcal 16.1g	★マララのビリ辛マヨ和え★味噌汁栄養価 おかずセットエネルギー 280kcal蛋白質 15.5g	卵麦 麦 フルセット 439kcal 19.2g	おからと玉ねぎのサラダ★味噌汁栄養価 おかずセットエネルギー 238kcal蛋白質 12.6g	卵乳麦 麦 フルセット 397kcal 16.3g
食	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g	麦 フルセット 487kcal 20.8g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g	麦 フルセット 454kcal 14.6g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g	麦 フルセット 431kcal 16.1g	★マララのビリ辛マヨ和え★味噌汁栄養価 おかずセットエネルギー 280kcal蛋白質 15.5g	卵麦 麦 フルセット 439kcal 19.2g	おからと玉ねぎのサラダ★味噌汁栄養価 おかずセットエネルギー 238kcal蛋白質 12.6g	卵乳麦 麦 フルセット 397kcal 16.3g
食	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g	麦 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g	麦 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g	麦 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g	まま場げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.0g	那麦 麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g	まからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g	卵乳麦麦フルセット 397kcal 16.3g 13.4g
食	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g	麦 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g	麦 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g	支 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g	 ★味噌汁 栄養価 おかずセットエネルギー 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g 	卵麦 麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g	まからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g	那乳麦 麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g
食	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g	麦 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g	麦 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g	支 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g	 ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g 	卵麦 麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g	まからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g	卵乳麦麦フルセット 397kcal 16.3g 13.4g
食	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg	支 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg	麦 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg	表 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg	★味噌汁栄養価 おかずセットエネルギー 280kcal蛋白質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g ナトリウム 692mg	卵麦 麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg	まからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg	那乳麦 麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg
食	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g	表 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg 2.7g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	麦 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg 3.4g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	支 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg 3.1g	まま場げとオクラのビリ辛マヨ和え ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g	卵麦 麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg 2.9g	おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g	卵乳麦麦 麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg 3.1g
食	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g	支 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	麦 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg 3.4g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	支 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg 3.1g	まま場げとオクラのビリ辛マヨ和え ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g	卵麦 麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg 2.9g	おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g	卵乳麦麦 麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg 3.1g
	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g 栄養価 おかずセット	表 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg 2.7g フルセット	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g 栄養価 おかずセット	表 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg 3.4g フルセット	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット	表 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg 3.1g フルセット	** ** ** ** ** ** ** ** ** **	那麦麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg 2.9g フルセット	まからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット	卵乳麦麦 麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg 3.1g フルセット
食合	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g 栄養価 おかずセット エネルギー 674kcal	表 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg 2.7g フルセット 1151kcal	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g 栄養価 おかずセット エネルギー 661kcal	麦 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg 3.4g フルセット 1138kcal	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 643kcal	表 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg 3.1g フルセット 1120kcal	*** まかずセット	那麦麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg 2.9g フルセット 1128kcal	おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 584kcal	那乳麦麦 麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg 3.1g フルセット 1061kcal
	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g 栄養価 おかずセット	表 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg 2.7g フルセット	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g 栄養価 おかずセット	表 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg 3.4g フルセット 1138kcal 39.2g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 643kcal 蛋白質 33.4g	表 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg 3.1g フルセット 1120kcal 44.5g	まま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g 栄養価 おかずセット エネルギー 651kcal 蛋白質 37.6g	那麦麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg 2.9g フルセット 1128kcal 48.7g	まからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット	卵乳麦麦 麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg 3.1g フルセット
	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g 栄養価 おかずセット エネルギー 674kcal 蛋白質 36.8g	表 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg 2.7g フルセット 1151kcal 47.9g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g 栄養価 おかずセット エネルギー 661kcal 蛋白質 28.1g	表 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg 3.4g フルセット 1138kcal 39.2g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 643kcal 蛋白質 33.4g	表 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg 3.1g フルセット 1120kcal 44.5g	まま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g 栄養価 おかずセット エネルギー 651kcal 蛋白質 37.6g	那麦麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg 2.9g フルセット 1128kcal 48.7g	おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 584kcal 蛋白質 27.4g	那乳麦麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg 3.1g フルセット 1061kcal 38.5g
	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g 栄養価 おかずセット エネルギー 674kcal 蛋白質 36.8g 脂質 33.7g	表 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg 2.7g フルセット 1151kcal 47.9g 35.8g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g 栄養価 おかずセット エネルギー 661kcal 蛋白質 28.1g 脂質 33.5g	表 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg 3.4g フルセット 1138kcal 39.2g 35.6g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 643kcal 蛋白質 33.4g 脂質 34.4g	表 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg 3.1g フルセット 1120kcal 44.5g 36.5g	ま場げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g 栄養価 おかずセット エネルギー 651kcal 蛋白質 37.6g 脂質 34.3g	那麦麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg 2.9g フルセット 1128kcal 48.7g 36.4g	まからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 584kcal 蛋白質 27.4g 脂質 27.9g	那乳麦麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg 3.1g フルセット 1061kcal 38.5g 30.0g
	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g 栄養価 おかずセット エネルギー 674kcal 蛋白質 36.8g 脂質 33.7g 炭水化物 52.9g	表 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg 2.7g フルセット 1151kcal 47.9g 35.8g 151.9g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g 栄養価 おかずセット エネルギー 661kcal 蛋白質 28.1g 脂質 33.5g 炭水化物 60.6g	表 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg 3.4g フルセット 1138kcal 39.2g 35.6g 159.6g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 643kcal 蛋白質 33.4g 脂質 34.4g 炭水化物 48.4g	表 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg 3.1g フルセット 1120kcal 44.5g 36.5g 147.4g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g 栄養価 おかずセット エネルギー 651kcal 蛋白質 37.6g 脂質 34.3g 炭水化物 45.5g	那麦麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg 2.9g フルセット 1128kcal 48.7g 36.4g 144.5g	まからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 584kcal 蛋白質 27.4g 脂質 27.9g 炭水化物 57.4g	那乳麦麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg 3.1g フルセット 1061kcal 38.5g 30.0g 156.4g
	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g 栄養価 おかずセット エネルギー 674kcal 蛋白質 36.8g 脂質 33.7g 炭水化物 52.9g	表 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg 2.7g フルセット 1151kcal 47.9g 35.8g 151.9g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g 栄養価 おかずセット エネルギー 661kcal 蛋白質 28.1g 脂質 33.5g 炭水化物 60.6g	表 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg 3.4g フルセット 1138kcal 39.2g 35.6g 159.6g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 643kcal 蛋白質 33.4g 脂質 34.4g 炭水化物 48.4g	表 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg 3.1g フルセット 1120kcal 44.5g 36.5g 147.4g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g 栄養価 おかずセット エネルギー 651kcal 蛋白質 37.6g 脂質 34.3g 炭水化物 45.5g	那麦麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg 2.9g フルセット 1128kcal 48.7g 36.4g 144.5g	まからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 584kcal 蛋白質 27.4g 脂質 27.9g 炭水化物 57.4g	那乳麦麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg 3.1g フルセット 1061kcal 38.5g 30.0g 156.4g
	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 328kcal 蛋白質 17.1g 脂質 19.9g 炭水化物 16.3g ナトリウム 637mg 食塩相当量 1.6g 栄養価 おかずセット エネルギー 674kcal 蛋白質 36.8g 脂質 33.7g 炭水化物 52.9g	表 フルセット 487kcal 20.8g 20.6g 49.3g 1077mg 2.7g フルセット 1151kcal 47.9g 35.8g 151.9g	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 295kcal 蛋白質 10.9g 脂質 14.2g 炭水化物 27.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g 栄養価 おかずセット エネルギー 661kcal 蛋白質 28.1g 脂質 33.5g 炭水化物 60.6g	表 フルセット 454kcal 14.6g 14.9g 60.3g 1328mg 3.4g フルセット 1138kcal 39.2g 35.6g 159.6g 3855mg	★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 272kcal 蛋白質 12.4g 脂質 17.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 643kcal 蛋白質 33.4g 脂質 34.4g 炭水化物 48.4g	表 フルセット 431kcal 16.1g 18.3g 47.6g 1238mg 3.1g フルセット 1120kcal 44.5g 36.5g 147.4g	ま場げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 280kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.0g 炭水化物 15.3g ナトリウム 692mg 食塩相当量 1.8g 栄養価 おかずセット エネルギー 651kcal 蛋白質 37.6g 脂質 34.3g	那麦麦 フルセット 439kcal 19.2g 17.7g 48.3g 1132mg 2.9g フルセット 1128kcal 48.7g 36.4g 144.5g	まからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 238kcal 蛋白質 12.6g 脂質 12.7g 炭水化物 18.8g ナトリウム 761mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 584kcal 蛋白質 27.4g 脂質 27.9g 炭水化物 57.4g	那乳麦麦 フルセット 397kcal 16.3g 13.4g 51.8g 1201mg 3.1g フルセット 1061kcal 38.5g 30.0g 156.4g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで
- 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。



週間献立表 (ムース食)

	コープいしか	D													
	10)月20日(月)	1	0月21日(リ	()	1	0月22日(7	k)	1	0月23日(オ	<)	1	0月24日(金	È)
	品:		アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン
			, , , , , ,			, , , , , ,			, , , , , ,			, , , , , ,	★全粥240		, , , , ,
	★全粥240g		-1 -	★全粥240	Jg		★全粥240	_		★全粥240	_	-, -		-	
	野菜の味噌	風味	乳麦	豚すき				\松菜の煮物		ブロッコリーと	:鶏肉の煮物	乳麦		ベーコン炒め	
	白花豆煮		麦	一夜漬		乳麦	ひじき煮		乳麦	ゴボウのピ	J辛サラダ	卵乳麦	若芽とパイ	ンの酢の物	麦
	★味噌汁(と	スみ)	麦	★味噌汁((レスみ)		★味噌汁(レスみ)	麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦
	入が旧川(こ	,,	×	A 5/11 ((2,00,7)	×	本が相川((1007)	×	A 5/1 1 1 1	(-,00,-)	X	★ ************************************	(۲٫۵۵۴۰)	Ø.
朝															
173															
	\\ \\ \\			W ** /=-			W ** /==			\\ \\ \\			W ** / **		
_	栄養価	おかずセット	フルセット		おかずセット			おかずセット			おかずセット		栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g
						_		_	_			_			_
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g		脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g
	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g
	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg
	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量	_		食塩相当量		2.6g	食塩相当量		2.8g
		_	2.18			2.78			15			2.08			2.06
	★全粥240g			★全粥24			★全粥240			★全粥240	7g		★全粥240		
	ナスと鶏肉σ	ひしぎ焼き	乳麦落	白身フライ	タルタル	卵乳麦	和風煮込み	ハンバーグ	乳麦	焼肉炒め		乳麦	スパイシー	チキン	乳麦
	枝豆とかにか	いまの煮物	卵麦えか	大根とべー	コンの煮物	卵乳麦	五色煮		乳麦	切昆布と竹	の子の煮物	乳麦	大根と椎茸	の煮物	麦
	白菜と若芽の		乳麦	法蓮草のお		乳麦	青菜のわさ	7 バ禾口 ラ		大根なます		麦	マリーネサ		卵乳麦
	★味噌汁(と	つか)	麦	★味噌汁((こつみ)	麦	★味噌汁((こつみ)	麦	★味噌汁((こつみ)	麦	★味噌汁((こつみ)	麦
昼															
	₩ ¥ /ㅠ	1. / 18 /		₩ ¥ /ㅠ	1. 1. 18 1. 1		₩ ± /π	1. 1. 18 1		₩ + / T	1. 1. 18 1. 1		₩ ¥ /ㅠ	1. 1. 18 1. 1	
\wedge	栄養価		フルセット		おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット	
食	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal
	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	6.0g	9.8g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質		12.2g	脂質	8.8g	_	脂質			脂質		13.4g
									_			_			_
	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	_	57.6g		16.7g	_			57.8g	炭水化物		57.1g
	ナトリウム	792mg	1315mg	ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g
	★全粥240g			★全粥240			★全粥240			★全粥240		0	★全粥240		
			回士		_	回 士		_	回 =		_	回士		_	+
	赤魚の生姜		乳麦		アンソース煮		白身の照然		乳麦	鶏の西京爆		乳麦	鮭のおろし		麦
	薩摩芋と切り			はんぺんの	玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中	中華風	卵乳麦か	きのこきんで	ぴら	乳麦	金時豆の	煮物	乳麦
	法蓮草とハム	ムのマリーネ	卵乳麦	黒豆煮		乳麦	大根と竹輔	の酢の物	乳麦	青菜のおび	トたし	乳麦	野菜の三株	不酢	麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁((レスみ)	麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦
	スペーコハ(こ		久	人 小小山 八	(2.70)-)	久	A PARTE / I	C-307-7	久	A 17/1-11/1 ((2.70)-)	久	A -3/1-10/1 (ردرهودي	久
夕															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	138kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		367kcal
IX															
	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質		11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質		13.2g
	脂 質	4.6g	5.3g	脂 質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.2g	7.9g
	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15 4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19 7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g
						1160mg									1170mg
	ナトリウム	965mg		ナトリウム						ナトリウム					
	食塩相当量		3.8g	食塩相当量		3.0g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	1.6g	3.0g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー		955kcal	エネルギー		1015kcal
	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質		28.3g	蛋白質			蛋白質		24.7g	蛋白質		29.4g
	脂 質	17.6g	19.7g	脂質		23.8g	脂 質	18.3g	_	脂質		_	脂質		25.3g
	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g
計	ナトリウム			ナトリウム		3667mg			_	ナトリウム		_			3571mg
41				食塩相当量					_						_
	食塩相当量						食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.1g
	★はフルセッ							ムース食は	消費者厅記	許可の特別	用途食品(えんト困難	有用食品)	ではありませ	ん。
	工候わける	カル光グニ		i ついがかた		ちせんがお	いエオ	順応に合かし	この合画版)	エレーアモ	ゖてかる担め	1十里前15左		ベノ ナンサート	

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は<mark>冷蔵庫</mark>で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可





④温め方法は次の方法です

- (あ) 湯せん
- (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん 鍋に 60℃くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。

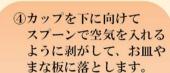


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

(い)電子レンジ お皿に移し、好みにカット してから、深めのお皿 に入れラップをし、電子 レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件 600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ







【電子レンジの御注意】 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂 や溶解をする事があります ※各電子レンジメーカーによって 条件が変わる場合があります